

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Администрации города Бийска»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета от 10.01.2020  
Протокол № 3

Утверждено приказом МБУ ДО «ДДТ»  
№3 от «10» января 2020  
Директор \_\_\_\_\_ (В.Н. Беспалова)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Настольный теннис»**  
возраст обучающихся 6-18 лет  
срок реализации - 4 года

Авторы-составители:  
Калашников Иван Николаевич,  
Юмашов Анатолий Федорович,  
педагоги дополнительного образования

г. Бийск, 2020

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план 1 года обучения .....	8
Содержание учебного плана 1 года обучения .....	9
Учебный план 2 года обучения .....	11
Содержание учебного плана 2 года обучения .....	12
Учебный план 3 года обучения .....	14
Содержание учебного плана 3 года обучения .....	15
Учебный план 4 года обучения .....	17
Содержание учебного плана 4 года обучения .....	18
Планируемые результаты.....	21
Методическое обеспечение .....	26
Список литературы.....	32
Приложения	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Решить отчасти, проблему позволяют занятия теннисом, направленные на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Концептуальной основой программы являются программы:**

- федеральная образовательная программа «Настольный теннис» для ДЮСШ, Москва, 2004;
- образовательная типовая программа «Настольный теннис» для системы учреждений ДО, разработанная В.Н. Буяновым, Ульяновск, 2009.

Всё содержание программы (практический и теоритический) материал подобраны в соответствии с дидактическими принципами программы:

- доступности и последовательности: всё содержание учебно-воспитательного процесса спланировано от простого к сложному;
- учёта возрастных особенностей: всё содержание программы подобрано в соответствии с возрастными особенностями детей, не вызывает у детей интеллектуальных, моральных и физических перегрузок;

- индивидуализации: весь воспитательный, здоровьесберегающий процесс направлен на развитие личности ребёнка и поддержку его здоровья;
- связи теории с практикой: содержание программы включает органичное сочетание теоретического материала и практического; теоретические знания сразу же закрепляются практикой;
  - научности: весь информационный материал подобран в соответствии с научными данными и современными исследованиями;
- результативности: программа предусматривает диагностику сформированных и развитых компетенций каждого воспитанника.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, уровень сложности – базовый. Всё содержание программы направлено на овладение техническими приёмами спортивной игры теннис через выполнение общефизических упражнений.

Тип программы – модифицированная. Срок реализации – 4 года. Программа предназначена для детей 6-18 лет. Группа состоит из 12 человек, формируется методом свободного набора. В объединение принимаются все желающие заниматься данным видом спорта, имеющие письменное разрешение врача.

**Актуальность программы:** программа «Настольный теннис» позволит обучающимся разного возраста, пола, физической подготовленности, индивидуальных способностей овладеть: техническими навыками этого вида спорта; навыками здоровьесберегающих упражнений и способами здорового образа жизни на примерах заслуженных теннисистов страны и мира; развить: физические способности ловкости, быстроты движений и реакций, гибкости, выносливости и силы; оперативное мышление (необходимо быстро подумать и принять решение) и все виды внимания. Помимо возможности постановки техники игры в настольный теннис, обучающиеся получают информационные знания об этом виде спорта.

**Отличительные особенности данной программы** - применение различных педагогических технологий, которые делают образовательно-воспитательный процесс для детей интересным, непринужденным. Для обеспечения эффективной реализации программы, успешного формирования и развития обучающихся выбраны личностно-ориентированные технологии: коллективной деятельности, проблемно-поисковые, коммуникативные, здоровьесберегающие, игровые.

Форма обучения – очная. Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является занятие, в зависимости от цели деятельности оно может быть разного типа: занятие изучения и первичного закрепления новых знаний, закрепления знаний и способов деятельности, комплексное, обобщения и систематизации знаний и способов деятельности, итоговое.

Учебные группы подбираются с учётом возраста и общефизической подготовленности: детская, подростковая, юношеская. На занятиях обучающиеся распределяются по 2-4 человека на один стол. Ещё от 2 до 6 человек могут параллельно заниматься на тренажёрах, скакалках. Потом могут

меняться по круговой системе. При большом количестве детей применяется поточный метод.

Набор осуществляется по возрастному признаку (мальчики и девочки):

1-й год обучения: дети 6-9 лет (подготовительная группа);

2-й год обучения: дети 10-11 лет (младшая юношеская группа);

3-й год обучения: подростки 12-14 лет (подростковая группа);

4-й год обучения: юноши и девушки 15-18 лет (старшая юношеская группа).

**Режим занятий** по программе соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий.

**1-й год обучения:** 2 раза по 2 академических часа в неделю, 144 часа в год\*

\*продолжительность академического часа – 30 мин.

**2, 3, 4-й год обучения:** 3 раза по 2 академических часа в неделю, 216 часов в год\*\*.

\*\*продолжительность академического часа - 40 минут.

После каждого академического часа занятий предусмотрен перерыв - 10 минут.

#### **Учет возрастных особенностей обучающихся**

В младшем школьном возрасте продолжается окостенение скелета, которое происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее (к 12-13 годам) - запястья и пясти. Кости таза с 8 до 10 лет интенсивнее развиваются у девочек, а с 10 до 12 лет формирование их у девочек и мальчиков идет равномерно.

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать особенности формирования скелета. Следует помнить, что резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ноги могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к плоскостопию.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Вследствие изменения в строении связочного аппарата, постепенно фиксируются его изгибы: к 7 годам - шейный и грудной, к 12 - поясничный. Позвоночный столб обладает наибольшей подвижностью у детей до 8-9 лет. Поэтому у младших школьников могут возникать разнообразные нарушения осанки.

Данный период характеризуется завершением развития двигательного анализатора. Это способствует тонкому различию временных и пространственных характеристик движения, что помогает лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков. Уже в 10-12 лет функции двигательного и тактильного анализаторов мало отличаются от функции их у взрослых.

Морфологически головной мозг подростка мало отличается от головного мозга взрослого, но функционально он продолжает совершенствоваться. Внушаемость подростка становится меньшей, а эмоциональность, неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроений, критическое отношение к окружающему и особенно к взрослым, желание ничего не принимать на веру, все проверять и оценивать самому.

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Наибольшая интенсивность прироста линейных размеров сердца приходится на период от 13 до 17 лет. Увеличение емкостей полостей сердца по сравнению с увеличением просвета сосудов - причина возникновения юношеской гипертонии. Деятельность сердца отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом при физических нагрузках.

При регулярных занятиях спортом изменяется функциональное состояние нервной системы. У спортсменов, по сравнению с людьми не занимающимися спортом, отмечается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Комплексное использование во время тренировок физических упражнений с различным ритмом, временными параметрами и характером ведет к повышению функциональной подвижности нервных процессов и совершенствованию замыкательной функции центральной нервной системы.

Следовательно, можно говорить о том, что физическое развитие ребенка - закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей развивающегося организма, тесно связанный с возрастом и состоянием здоровья, наследственными факторами, условиями жизни и специфическим влиянием на него занятий физической культурой и спортом.

Для практики физического воспитания морфофункциональные показатели детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, рациональных двигательных действий для достижения высоких результатов.

**Цель программы:** создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся через овладения техническими приёмами игры в теннис.

**Задачи:**

**личностные:**

- развитие интереса к виду спорта - теннис;
- развитие физических способностей: ловкости, быстроты движений и реакций, гибкости, выносливости и силы; оперативного мышления, всех видов внимания;

**метапредметные:**

- способствовать формированию культуры здорового образа жизни;
- содействовать формированию нравственных качеств: честности, доброжелательности, самообладания, дисциплинированности, терпимости; волевых качеств: настойчивости, смелости, упорства, терпения, трудолюбия;
- способствовать формированию навыков сотрудничества со сверстниками, взаимопонимания для достижения общих результатов.

**образовательные:**

- содействовать овладению навыками технических навыков игры в теннис: правил, техник, приёмов и способов;
- содействовать овладению принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

## **Нормативно-правовое обеспечение программы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки от 09. 11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года и планом ее реализации (утверждены распоряжением Администрации края от 22.09.2015 № 267-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ ГУ от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (дополнительных общеразвивающих) программ»;
- Устав МБУДО «Дом детского творчества» (утвержден приказом МКУ «Управление образования Администрации города Бийска» №1173 от 05.11.2015);
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (утверждено педагогическим советом Протокол №1 от 31.08.2016, приказом № 98/4 от 01.09.2016).

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## Учебный план 1 год обучения

**Цель:** создание условий для овладения техническими приёмами игры в теннис «накаты», «подачи» справа и слева; мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом и укреплению здоровья.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать технические навыки игры: удары «накат» справа по диагонали стола; «накат» слева по диагонали стола; «откидка» справа и слева без потери мяча; ударами «накат» справа и слева с одного угла в два; подачи справа с верхним вращением мяча; слева с верхним вращением мяча;
- познакомить с историей возникновения спорта; ролью физических упражнений для здоровья; способами здоровьесбережения – закаливания; важности: режима дня и питания; правил личной гигиены.

**Развивающие:**

- развивать физические навыки: бег на 30 м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с.; имитации: перемещение боком – 3 мин в 3-метровой зоне; перемещение вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне; удары «накат» слева – 1 мин; ударов «накат» справа.

**Воспитательные:**

- формировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию здоровьесберегающих компетенций через выполнение физических упражнений, закаливание, пропаганду активного образа жизни; знание правил личной гигиены;
- формировать навыки работы в коллективе: взаимопомощь, вежливость, сопереживание.

Таблица 1

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	
3	История возникновения настольного тенниса.	2	2	
4	Краткие сведения о строении и функции организма человека.	2	2	
5	Роль физических упражнений для формирования здоровой личности.	2	2	
6	Формирование гигиенических навыков и способов закаливания.	2	2	
7	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	64	4	60
8	Методика обучения.	4	2	2
9	Оборудование и инвентарь.	2	1	1
10	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения.	4	2	2
11	Общая физическая подготовка.	50	4	46
12	Диагностические занятия.	6		6



13	Судейская практика	2	1	1
14	Участие в соревнованиях			
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	26	118

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### **1. Вводное занятие (2 час):**

Теория: игра на знакомство «Шарик скажи...». Вид деятельности, перспективы работы. Знакомство с залом и его оборудованием. Демонстрация наград объединения.

### **2. Физическая культура и спорт в России (2 час):**

Теория: беседа «Занятия физической культурой и спортом – залог здоровья и успеха!». Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

### **3. История возникновения настольного тенниса (2 час):**

Теория: Родина тенниса – Восточная Азия. Разновидности тенниса: на открытом воздухе и в спецзалах, большой и настольный теннис. Поворотный момент в теннисе – применение целлулоидных шариков в 90-х годах XVI-го века.

Понятие «пинг-понг» (характерный стук от удара мяча о ракетку и стол).

Л.Н.Толстой и пинг-понг. 1926 года - унифицирование системы тенниса.

Международная Федерация настольного тенниса. Чемпионаты мира.

### **4. Краткие сведения о строении и функции организма человека (2 час):**

Теория: влияние обмена веществ на физическое развитие. Органы пищеварения и выделения. Беседа «Рациональное питание – залог здоровья».

### **5. Роль физических упражнений для формирования здоровой личности (2 час):**

Теория: изменение фигуры человека. Энергетический запас организма. Повышение выносливости, координационных способностей и двигательных возможностей через физические занятия.

### **6. Формирование гигиенических навыков и способов закаливания (2 час)**

Теория: значимость соблюдения гигиены: одежды для спорта и тела. Соблюдение режима дня и питания. Способы закаливания: вода, воздух, солнечные ванны.

### **7. Основы техники и тактики игры в настольный теннис (64 час):**

Теория: приёмы держания ракетки, способы игры. Основные стойки. Техника перемещения у стола и в средней зоне (при сочетании ударов справа и слева). Тактика игры с разными противниками.

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой. Отработка ударов у стенки, подач: «накат» справа и слева на столе; сочетание ударов; имитации;

игра в «крутиловку». Формирование навыка свободной игры на столе, на счёт. Организация соревнований на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Проведение занятий на выявление технической и физической подготовки.

#### **8. Методика обучения (4 час):**

Теория: методы тренировки ударов и сложных подач.

Практика: выполнение отягощённых упражнений на развитие руки и пояса.

#### **9. Оборудование и инвентарь (2 час):**

Теория: оборудование и инвентарь. Ремонт ракеток, сеток, стоек, тренажёра.

Практика: выполнение упражнений на тренажёре.

#### **10. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения (4 час):**

Теория: правила игр и ведения счёта: на большинство из 3-5 партий, стыковой игры; круговая и олимпийская системы.

#### **11. Общая физическая подготовка (50 час):**

Теория: ОФП, значение в теннисе.

Практика: каждое занятие предусматривает разминку:

Бег: 30 м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с. Имитации: перемещение боком за 3 мин. в 3-х метровой зоне; перемещение вперёд - назад – 1 мин в 3-метровой зоне. Имитация ударов: «накат» слева – 1 мин, «накат» справа – 1 мин.

#### **12. Диагностические занятия (6 час)**

Практика: выполнение нормативов.

#### **13. Судейская практика (2 час)**

Теория: правила судейства.

Практика: анализ соревнований, участие в судействе с первого соревнования.

#### **14. Участия в соревнованиях**

В рамках программы обучающиеся могут участвовать в соревнованиях.

Ограничения:

- игры только из трёх партий с соперниками равными по возрасту, развитию;
- масштаб соревнований – не выше городского.

## Планируемые результаты 1 год обучения

По окончании 1-го года обучения обучающиеся будут обладать:

### **Знаниями:**

- по истории возникновения спорта;
- о роли физических упражнений для здоровья.

### **Техническими навыками игры:**

- выполняют удары: «накат» справа по диагонали стола; «накат» слева по диагонали стола; «откидка» справа и слева без потери мяча; ударами «накат» справа и слева с одного угла в два. Подачи: справа с верхним вращением мяча; слева с верхним вращением мяча.

### **Физическими навыками:**

Выполняют нормативы бега на 30 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин.30с.

Выполняют нормативы имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне; перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне; ударов «накат» слева – 1 мин; ударов «накат» справа.

## Учебный план 2 год обучения

**Цель:** создание условий для совершенствования технических приёмов игры в теннис («накаты», «подачи» справа и слева), овладения техническим приёмом «срезка».

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить с особенностями игры в теннис китайских спортсменов Ван Лицинь, Ван Хао, Ма Линь, Хао Шуай;
- познакомить с современными требованиями организации соревнований.
- формировать технические навыки игры: удары «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два, подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча;

#### **Развивающие:**

- развивать физические навыки: бег 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с. Имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещения вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне; имитации ударов: «накат» слева, «накат» справа – 1 мин.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать самостоятельность, аккуратность, желание довести работу до конца;
- формировать навыки самооценки и коррекции своей деятельности.

Таблица 2

№	Раздел	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Безопасность	2	2	
2	История развития настольного тенниса. Физкультура. Спорт	2	2	
3	Краткие сведения о строении и функции организма человека.	2	2	
4	Формирование гигиенических навыков и способов закаливания. Роль физических упражнений для формирования здоровья	2	2	
5	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	110	8	102
6	Методика обучения.	2	2	
7	Оборудование и инвентарь.	2	-	2
8	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения.	4	2	2
9	Общая физическая подготовка.	74	4	70
10	Диагностические занятия.	6	-	6
11	Практика инструктора.	10	2	8
12	Участия в соревнованиях			
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	26	190

### Содержание учебного плана 2 год обучения

#### ***1. Вводное занятие. Безопасность (2 час):***

Теория: перспективы деятельности. Техника безопасности. Игра «Шарик скажи».

#### ***2. История развития настольного тенниса. Физкультура. Спорт (2 час):***

Теория: великие китайские теннисисты Ван Лицинъ, Ван Хао, Ма Линъ, Хао Шуай, особенности техники игры, достижения.

Современная организация соревнований по настольному теннису. Место тенниса среди других видов спорта.

#### ***3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 час):***

Теория: Человек. Строение. Функции организма. Скелет. Правила игры «Ракеткадром».

#### ***4. Формирование гигиенических навыков. Роль физических упражнений для формирования здоровья (2 час):***

Теория: упражнения, укрепляющие сердце. Комплекс упражнений на укрепление сердца.

#### ***5. Основы техники и тактики игры в настольный теннис (110 часов)***

Теория: систематизация: предметных понятий, правил игр и счёта. Технический приём «срезка».

Практика: Отработка технического приёма «срезка». Совершенствование игры на столе разными ударами по элементам и в сочетании.  
Организация игр на счёт: из 1-ой, 3-х, 5-ти, 7-ми партий с форой, свободной игрой.

#### **6.Методика обучения (2 час):**

Теория: «Сложные подачи. Парная игра», демонстрация и обсуждение. Планирование тренировки.

#### **7.Оборудование и инвентарь (2 часа):**

Практика: «Трудовой десант»: починка ракеток, сеток, стоек. Оформление информационного уголка.

#### **8.Правила игры, организация соревнований, системы их проведения (4 часа):**

Теория: современные требования организации соревнований: по круговой системе; лично-командных, парных. Наказание – выбывание после 1-2-х поражений.

Практика: участие в судействе на соревнованиях.

#### **9.Общая физическая подготовка (74 час)**

Теория: Упражнения, развивающих координацию, скорость перемещений, ловкость, быстроту реакции. Простейшие удары, положения из которых они выполняются.

Практика: бег: 30м с высокого старта, 60м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1мин.30с; имитации: перемещение боком – 3мин в 3-метровой зоне, перемещение вперёд-назад – 1мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1мин, ударов «накат» справа.

#### **10.Диагностические занятия (6 час)**

Практика: выполнение нормативов.

#### **11.Практика инструктора (10 час)**

Теория: правила соревнований, ведение счёта, правила для судьи.

Практика: игры только из трёх партий с соперниками равными по возрасту, развитию.

Масштаб соревнований – не выше городского, районного.

Судейство игр с новичками. Проведение соревнований. Судейство.

#### **12.Участия в соревнованиях**

В рамках программы обучающиеся могут участвовать в соревнованиях: командные и личные соревнования районного и городского масштаба. Участие в соревнованиях I и II юношеского разряда.

## **Планируемые результаты 2-й год обучения**

По окончании 2-го года обучения обучающиеся будут обладать:

### **знаниями:**

- о китайских спортсменах: Ван Лицинъ, Ван Хао, Ма Линь, Хао Шуай;
- о современных требованиях организации соревнований.

### **техническими навыками игры (ударами):**

- выполняют технический приём «срезка» справа и слева без потери мяча;
- усовершенствуют выполнение ударов «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка», «накат» справа и слева с одного угла в два; подачи: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

### **Физическими навыками:**

- выполняют нормативы бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; выполняют нормативы прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин.30 с., имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, смогут выполнять имитации ударов: «накат» слева, «накат» справа – 1 мин.

## **Учебный план 3 год обучения**

**Цель:** создание условий для овладения техническим приёмом игры в теннис «топ-спин», совершенствования технических навыков игры.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- способствовать овладению техническим приемом «топ-спин» справа (слева);
- совершенствовать технические навыки игры - удары: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два; подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.
- познакомить с особенностями игры в теннис заслуженных корейских теннисистов: Ю Се Хьук, Рю Сеу Минь.

#### **Развивающие:**

- совершенствовать физические навыки: бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с; имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа – 1 мин.

#### **Воспитательные:**

- формировать гуманные качества личности, милосердие;
- воспитывать честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость;
- воспитывать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпение, трудолюбие.

Таблица 3

№	Разделы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Великие спортсмены тенниса	2	2	
2	История развития настольного тенниса.	2	2	
3	Краткие сведения о строении и функции организма человека.	2	2	
4	Роль физических упражнений для формирования здоровой личности.	2	2	
5	Формирование гигиенических навыков и способов закаливания.	2	2	
6	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	110	8	102
7	Методика обучения.	2	2	-
8	Оборудование и инвентарь.	2	1	1
9	Психологическая подготовка.	2	1	1
10	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения.	4	2	2
11	Общая физическая подготовка.	72	4	68
12	Диагностические занятия.	4	-	4
13	Практика инструктора	10	2	8
14	Участия в соревнованиях			
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

### Содержание учебного плана 3 год обучения

#### ***1. Вводное занятие. Великие спортсмены тенниса (2 час):***

Теория: Перспективы деятельности. Спортсмены тенниса, занимающие призовые места. Игра на счёт, повторение. Разбор игровых ситуаций. Великие корейские теннисисты: Ю Се Хьюк, Рю Сеу Минь, особенности техники их игры, достижения.

#### ***2. История развития настольного тенниса (2 час)***

Теория: История развития настольного тенниса, последние соревнования по теннису. Обсуждение основных моментов.

#### ***3. Краткие сведения о строении и функции организма человека (2 час)***

Теория: Совершенствование организма человека, игра «Ракеткадром».

#### ***4. Роль физических упражнений для формирования здоровой личности (2 час)***

Теория: Комплекс упражнений на укрепление рук и ног. Правила выполнения.

#### ***5. Формирование гигиенических навыков и способов закаливания (2 час)***

Теория: участие в традиционном празднике ДДТ «Гигиена».

## **6. Основы техники и тактики игры в настольный теннис (110 часов)**

Теория: технический приём игры в теннис «топ-спин». «Топ-спин» против «подрезки» (против длинной подачи – «подрезки»); подачи с нижним (боковым) вращением различной длины. Особенности выполнения. Ошибки. Чередование нескольких приёмов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практика: отработка технического приема «топ-спин».

Совершенствование технических навыков: связка, подача атакующий (защитный) удар; «восьмёрка»; Приём сложных подач ударами: «накат», «подрезка», «подставка». Удары: справа (слева) против «подставок», «подрезок», контрударов. Совершенствование игры в разных зонах.

Организация парных игр. Защита – «свечкой» с верхним (боковым) вращением.

## **7. Методика обучения (2 час)**

Теория: Ошибки на соревнованиях. Выбор техники и тактики.

## **8. Оборудование и инвентарь (2 час)**

Теория: ремонт инвентаря, инструменты и приспособления. Клей на водной основе, ТБ.

Практика: «Трудовой десант»: починка ракеток, сеток, стоек. Оформление информационного уголка.

## **9. Психологическая подготовка (2 часа):**

Теория: самоконтроль поведения в соревнованиях. Упражнения на настрой. Типы характеров: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Практика: определение своего типа характера.

## **10. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения (4 час)**

Теория: Правила организации соревнований: по круговой системе; лично-командных, парных. Наказание – выбывание после 1-2-х поражений.

Практика: Игры по правилам соревнований.

## **11. Общая физическая подготовка (72 час)**

Теория: Упражнения на координацию, скорость перемещений, ловкость, быстроту реакции. Сопоставление различных упражнений.

Практика: бег: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжки: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с; имитации: перемещение боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещение вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа.

## **12. Диагностические занятия (4 час)**

Практика: выполнение нормативов.



### ***13. Практика инструктора (10 час)***

Теория: правила соревнований, ведение счёта, обязанности судьи.

Практика: игры из трёх партий с соперниками равными по возрасту, развитию.

Масштаб соревнований – не выше городского, районного.

Проведение соревнований. Судейство игр с новичками.

### ***14. Участия в соревнованиях***

Участие обучающихся в командных и личных соревнованиях районного, городского, краевого масштаба. Участие в соревнованиях по III и II взрослому разряду.

## **Планируемые результаты**

### **3-й год обучения**

По окончании 3-го года обучения обучающиеся будут обладать:

#### ***Знаниями:***

- об особенностях техники игры, достижениях заслуженных корейских теннисистов Ю Се Хьюк, Рю Сеу Минь;

#### ***Техническими навыками игры:***

- выполняют технический прием «топ-спин» справа (слева);

- усовершенствуют выполнение ударов: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два; подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

#### ***Физическими навыками:***

- выполняют нормативы бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин.30 с; имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперед-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа – 1 мин.

## **Учебный план 4 год обучения**

***Цель:*** создание условий для овладения техническими приёмами игры в теннис – «удар контр топ-спин».

#### ***Задачи:***

##### ***Обучающие:***

- способствовать овладению техническим приемом «удар контр топ-спин»;

- познакомить с состоянием физической культуры и спорта в России, тенниса, достижениями российских спортсменов;

- познакомить с особенностями игры в теннис теннисиста Белоруссии Владимира Самсонова;

- совершенствовать технические навыки игры - удары: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два; подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

**Развивающие:**

- совершенствовать физические навыки: бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с; имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа – 1 мин.

**Воспитательные:**

- воспитывать патриотические качества личности (гордость за спортивные достижения нашей страны; уважительного отношения к историческому прошлому страны, своего народа, его обычаям и традициям);  
 - воспитывать волевые качества спортсмена;  
 - формировать навыки самоконтроля, взаимодействия в парной игре.

**Таблица 4**

№	темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятии. Рассказ о белорусском спортсмене	2	2	
2	История развития настольного тенниса.	2	2	
3	Краткие сведения о строении и функции организма человека.	2	2	
4	Роль физических упражнений для формирования здоровой личности.	2	2	
5	Формирование гигиенических навыков и способов закаливания.	2	2	
6	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	100	10	90
7	Методика обучения.	4	2	2
8	Оборудование и инвентарь.	4	2	2
9	Психологическая подготовка.	4	2	2
10	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения.	4	2	2
11	Общая физическая подготовка.	72	4	68
12	Диагностические занятия.	8	-	8
13	Практика инструктора	10	-	10
14	Участия в соревнованиях			
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	32	184

### Содержание учебного плана 4 год обучения

***1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятии. Рассказ о белорусском спортсмене (2 час):***

Теория: состояние физической культуры и спорта в России. Теннис в России, российские спортсмены, особенности техники игры, достижения. Влияние физкультуры на игровые ситуации в настольном теннисе. Белорусский теннисист Владимир Самсонов, особенности техники его игры, достижения. Перспективы деятельности детского объединения.

## ***2.История развития настольного тенниса (2 час):***

Теория: Техника ведения игры в теннис прошлого и современности. Анализ, сопоставление соревнований. Обсуждение основных этапов.

## ***3.Краткие сведения о строении и функции организма человека (2 час):***

Теория: Влияние нагрузок на различные группы мышц ног, рук при тренировках.

## ***4.Роль физических упражнений для формирования здоровой личности (2 час):***

Теория: Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Комплекс упражнений на укрепление рук и ног.

## ***5.Формирование гигиенических навыков и способов закаливания (2 час):***

Теория: Посещение детьми традиционного праздника ДДТ «Гигиена». Влажная уборка теннисных столов. Спортивная форма.

## ***6.Основы техники и тактики игры в настольный теннис (100 часов):***

Теория: Технический приём игры в теннис «контр топ-спин». Особенности выполнения. Ошибки при выполнении.

Чередование нескольких приёмов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практика: Совершенствование технических навыков: связка, подача атакующий (защитный) удар; «восьмёрка»; «топ-спин» против «подрезки» (против длинной подачи – «подрезки»); подачи с нижним (боковым) вращением различной длины. Приём сложных подач ударами: «накат», «подрезка», «подставка», «топ-спин». Удары: справа (слева) против «подставок», «подрезок», контрударов. Совершенствование игры в разных зонах.

Организация парных игр. Защита – «свечкой» с верхним (боковым) вращением.

## ***7.Методика обучения (4 час):***

Теория: Обсуждение ошибок на соревнованиях. Выбор техники и тактики игры на счёт.

Практика: Игра с остановками на обсуждение тактики и техники игры.

## ***8.Оборудование и инвентарь (4 часа):***

Теория: Ремонт инвентаря, инструменты, приспособления, материалы, клей на водной основе. Техника безопасности. Правила склеивания накладок с основаниями ракеток. Ремонт сеток.

Практика: починка ракеток, сеток, стоек.

## ***9.Психологическая подготовка (4 часа):***

Теория: самоконтроль поведения в парных соревнованиях. Упражнения на настрой. Взаимодействие игроков в парной игре.

Практика: Парная игра на психологическую подготовку. Взаимодействие игроков в парной игре.

### ***10. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения (4 часа):***

Теория: Повторение правил организации соревнований: по круговой системе; лично-командных, парных. Виды таблиц: Личные соревнования, Парные соревнования, командные, Сводные таблицы.

Практика: Составление таблиц.

### ***11. Общая физическая подготовка (72 часа):***

Теория: упражнения, развивающие координацию, скорость перемещений, ловкость, быстроту реакции.

Практика: Выполнение упражнений физподготовки.

### ***12. Диагностические занятия (8 часов)***

Практика: выполнение нормативов.

### ***13. Практика инструктора (10 часов):***

Практика: тренировка с новичками. Проведение соревнований. Судейство.

### ***14. Участия в соревнованиях***

Участие в одиночных, парных, командных соревнованиях по различным системам – I и II взрослого спортивного разряда.

## **Планируемые результаты**

### **4-й год обучения**

По окончании 4-го года обучения обучающиеся будут обладать:

#### ***Знаниями:***

- о состоянии физкультуры и спорта, тенниса, в частности, в России;
- об особенностях техники игры теннисиста Владимира Самсонова,

#### ***Техническими навыками игры:***

- при выполнении технического приема «удар контр топ-спин» (перекручивание);
- при выполнении ударов: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два, «топ-спин» справа (слева); подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

#### ***Физическими навыками:***

- выполняют нормативы бега: 30 м с высокого старта, 60 м с высокого старта; прыжков: в длину с места, «кенгуру», боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с. Выполняют нормативы имитаций: перемещений боком – 3 мин в 3-метровой зоне, перемещений вперед-назад – 1 мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1 мин, ударов «накат» справа – 1 мин.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по итогам реализации программы обеспечивается достижение:

### **предметных результатов:**

обучающиеся **знают:**

- историю развития настольного тенниса;
- состояния физкультуры и спорта, тенниса в России;
- о роли физических упражнений для здоровья;
- выдающихся спортсменов, особенности техники игры, достижения;
- технику выполнения ударов: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два, «топ-спин» справа (слева), удар «контр топ-спин» (перекручивание); подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.

### **Владеют:**

- техническими приемами игры в настольный теннис: правилами, техниками, приемами, способами;
- навыками выполнения нормативов по физической подготовке (приложение 1);

### **личностных результатов:**

- развитие интереса к виду спорта - теннис;
- развитие физических способностей: ловкости, быстроты движений и реакций, гибкости, выносливости и силы; оперативного мышления, всех видов внимания;

### **метапредметных результатов:**

- формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование нравственных качеств: честности, доброжелательности, самообладания, дисциплинированности, терпимости; волевых качеств: настойчивости, смелости, упорства, терпения, трудолюбия;
- сотрудничество со сверстниками, взаимопонимание для достижения общих результатов.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица №5

Позиции	Показатели
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней:	
1 год обучения	72
2 год обучения	108
3 год обучения	108
4 год обучения	108
Продолжительность каникул	с 30.12. по 10.01
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09. по 31.05.
Сроки начальной диагностики	сентябрь
Сроки промежуточной диагностики	декабрь
Сроки итоговой диагностики	май
Сроки промежуточной аттестации (при наличии)	май

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Настольный теннис» необходимо:

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Помещения и спортивно-тренировочные площадки - спортивный зал.

2. Спортивное оборудование и приспособления:

- мячи;
- скакалки,
- обручи, гимнастические палки и коврики;
- столы и комплекты для настольного тенниса;
- теннисные тренажеры;
- табло;
- струбцина, валик, клей.

3. Технические средства:

- мультимедийное оборудование;
- компьютер.

### **Информационное обеспечение:**

- видеоматериалы, фотоархив;
- методические и дидактические разработки.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагоги дополнительного образования, имеющий среднее или высшее профессиональное образование, соответствующе профилю программы, без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Формы аттестации и контроля: выполнение обучающимися возрастных нормативов по технической и физической подготовке, знание теории и техники игры в теннис (в соответствии с программным материалом каждого года обучения). Выполнение нормативов - наглядный показатель развития физических данных, сформированности практических навыков и умений по теннису.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: сводные таблицы по текущему и итоговому контролю, промежуточной аттестации (приложение 1).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, выполнение упражнений, работа на тренажерах.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания достижений обучающихся и оценки эффективности программы предусмотрен механизм оценки результатов. Ожидаемый конечный результат состоит в положительной динамике развития выполнения обучающимися возрастных нормативов по технической и физической

подготовке. В соответствии с этим предусмотрена система отслеживания качества учебного процесса по программе.

Текущий контроль уровня освоения программного материала обучающимися осуществляется посредством проведения начальной, промежуточной и итоговой диагностики (приложение 1).

Результат итоговой диагностики каждого учебного года является результатом промежуточной аттестации.

По окончании реализации программы проводится итоговый контроль, который учитывает уровень программного материала по итогам промежуточной аттестации.

### **Примерные нормативы для проведения начальной, промежуточной и итоговой диагностики**

Формой подведения итогов реализации программы является выполнение обучающимися возрастных нормативов по технической и физической подготовке. Педагог вправе понизить требования нормативов для каждого ребёнка в связи с его индивидуальными особенностями и физическими возможностями.

Условные обозначения: **Д** – девочки; **М** – мальчики.

### **Примерные нормативы по технической подготовке первый год обучения (подготовительная группа, 6-9 лет)**

Таблица №6

№	наименование упражнений	Д	М
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	20	30
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	20	30
3	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	30 с	30 с
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
6	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	10	10

### **Примерные нормативы по физической подготовке первый год обучения (подготовительная группа (6-9 лет)**

Таблица №7

№	наименование упражнений	Д	М
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	5,2-5,5	5,1-5,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	156-165	175-180
3.	Прыжок «кенгуру» (кол-во раз)	5-8	10-12
4.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с	15-18	18-20
5.	Имитация перемещений боком – 3мин в 3-метровой зоне (кол-во раз)	90-95	105-110
6.	Имитация перемещений вперёд-назад – 1мин в 3-метровой зоне (кол-во раз)	30-35	40-45
7.	Имитация ударов «накат» слева – 1мин. (кол-во раз)	60-65	65-70
8.	Имитация ударов «накат» справа – 1мин. (кол-во раз)	55-60	65-70

**Примерные нормативы по технической подготовке  
Второй год обучения (младшая юношеская группа (10-11 лет))**

**Таблица №8**

<b>№</b>	<b>наименование упражнений</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	35	50
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	35	50
3	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	2 мин	2 мин
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали – 1-я серия	30	40
7	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
8	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	20	20
9	Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии)	5	8
10	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) (кол-во раз в серии)	5	8

**Примерные нормативы по физической подготовке  
Второй год обучения (младшая юношеская группа 10-11 лет)**

**Таблица №9**

<b>№</b>	<b>наименование упражнений</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	5,2-5,4	5,0-5,2
2.	Бег 60м с высокого старта (с)	9,8-10,0	9,7-9,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	165-170	180-185
4.	Прыжок «кенгуру» (кол-во раз)	7-10	12-14
5.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30с	35-40	45-50
6.	Имитация перемещений боком – 3мин в 3-метровой зоне (кол-во раз)	105-110	110-115
7.	Имитация перемещений вперёд-назад – 1 мин в 3-метровой зоне (кол-во раз)	50-55	50-55
8.	Имитация ударов «накат» слева – 1 мин. (кол-во раз)	65-70	75-80
9.	Имитация ударов «накат» справа – 1 мин. (кол-во раз)	60-65	65-70

**Примерные нормативы по технической подготовке  
Третий год обучения (подростковая группа 12-14 лет)**

**Таблица №10**

<b>№</b>	<b>наименование упражнений</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	50	60
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	50	60
3	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	3 мин	3 мин
4	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	30	30
5	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
6	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
7	Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии)	10	15
10	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) (кол-во раз в серии)	6	8



**Примерные нормативы по физической подготовке  
Третий год обучения (подростковая группа 12-14 лет)**

**Таблица №11**

№	наименование упражнений	Д	М
1.	Интервальный бег 5 разХ20м (сумма времени)	18,5-18,8	16,0-16,3
2.	Прыжок «кенгуру» (кол-во раз)	12-15	15-20
3.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30с (кол-во раз)	75-80	80-85
4.	Имитация перемещений боком – 3мин в 3-метровой зоне (кол-во раз)	115-120	130-135
5.	Имитация ударов «накат» слева – 1мин. (кол-во раз)	90-95	95-100
6.	Имитация ударов «накат» справа – 1мин. (кол-во раз)	70-75	85-90

**Примерные нормативы по технической подготовке  
Четвертый год обучения (старшая юношеская группа 15-18 лет)**

**Таблица №12**

№	наименование упражнений	Д	М
1	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	5 мин	5 мин
2	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	40	50
3	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
4	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
5	Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии)	15	20
6	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) (кол-во раз в серии)	8	10

**Примерные нормативы по физической подготовке  
Четвертый год обучения (старшая юношеская группа 15-18 лет)**

**Таблица №13**

	наименование упражнений	Д	М
1.	Интервальный бег 5 разХ20м (сумма времени)	18,0-18,3	15,5-15,8
2.	Прыжок «кенгуру» (кол-во раз)	15-20	20-25
3.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин. 30 с (кол-во раз)	85-90	85-90
4.	Имитация ударов «накат» слева – 1мин. (кол-во раз)	100-110	110-120
5.	Имитация ударов «накат» справа – 1мин. (кол-во раз)	90-95	105-110

Критерии оценки результативности программы:

**В** - высокий уровень – успешное усвоение обучающимися более 60% содержания программного материала, умение самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки на практике;

**С** - средний уровень – успешное усвоение обучающимися от 30% до 60% содержания программного материала, при применении полученных знаний, умений на практике испытывает затруднения, допускает ошибки;

**Н** - низкий уровень – успешное усвоение менее 30% содержания программного материала, может применять знания, умения и навыки на практике только с помощью педагога.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Особенности организации образовательного процесса - очная форма обучения. Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является занятие, которое в зависимости от цели деятельности, может быть разного типа: занятие изучения и первичного закрепления новых знаний, закрепления знаний и способов деятельности, комплексное, обобщения и систематизации знаний и способов деятельности, итоговое.

Организация различных форм занятий: тематических, практических, дискуссий, экскурсий, учебной игры и нетрадиционных занятия-соревнования (конкурсные программы, турниры, викторины), чаепитие - позволяет создать благоприятные условия для деятельности детей и способствует развитию интереса к деятельности.

Учебные группы подбираются с учётом возраста и общефизической подготовленности: детская, подростковая, юношеская. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 часа. На занятиях обучающиеся распределяются по 2-4 человека на один стол. Ещё от 2 до 6 человек могут параллельно заниматься на тренажёрах, скакалках. Потом могут меняться по круговой системе. При большом количестве детей применяется поточный метод.

Для реализации программы используются следующие методы:

- словесные (беседы, демонстрационные рассказы),
- наглядные (демонстрационные таблицы, схемы),
- игровые (игры с теннисным шариком),
- проблемного обучения (эвристические беседы, викторины, тесты), практические (технические занятия, итоговые по выявлению практических умений).

Для эффективной реализации цели программы выбраны личностно-ориентированные технологии: коллективной деятельности, проблемно-поисковые, коммуникативные, здоровьесберегающие, игровые.

**Коллективные дела** способствуют:

- формированию коллективных качеств: взаимопомощи, взаимовежливости, сопереживания ответственности за общее дело;
- формированию навыков работы в коллективе;
- раскрепощению личности и развитию его способностей (даже неуспевающий ребёнок в коллективе подтягивается, у него формируется желание стать лучше);
- формированию качества самооценки своей деятельности и других;
- развитию желания работать сообща.

Формы КД:

- коллективное задание;
- подготовка спортивного соревнования.

Познавательные коллективные дела:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы.

**Проблемно-поисковые технологии** способствуют развитию:

- памяти, воображения, мышления;
- умений: обобщать, анализировать.

Формами организации этих технологий на занятии являются: проблемные ситуации, обсуждения спортивных соревнований.

**Здоровьесберегающие технологии** (комплексы физических минуток и упражнений, способы здорового образа жизни) направлены на формирование и развитие здоровьесберегающих компетенций у обучающихся.

В содержание программы включены здоровьесберегающие мероприятия ДДТ:

- вводное занятие «Техника безопасности на занятии»,
- беседы: «Правила поведения на дороге», «Основы безопасной жизнедеятельности»,
- праздник «Гигиена – путь к здоровью!» и т.д.
- тематические мероприятия: «Безопасное колесо», «Папа, Мама, Я – здоровая семья!», «Масленица!».

Применение **игровых технологий** на занятиях первых лет обучения позволяет развивать интерес у детей к деятельности, делает учебно-воспитательный процесс непринуждённым. Дидактические игры способствуют систематизации знаний и способов действий, т.к. направлены на повторение и закрепление изученного материала.

### **Алгоритм учебного занятия.**

Структура занятия:

1. Организационный этап
2. Актуализация знаний обучающихся
3. Изучение новых знаний.
4. Практическая работа
5. Закрепление полученных знаний, умений
6. Подведение итогов и рефлексия

Все обучающиеся должны ежедневно делать общие физические упражнения - структура каждого занятия включает элементы общей и специальной разминки (15 мин.); выполнять индивидуальные задания педагога для совершенствования техники игры. Сроки овладения спортивным мастерством во многом зависят от правильной организации учебно-тренировочного процесса, прилежания обучающихся и условий работы детского объединения.

Каждый этап учебно-тренировочного процесса имеет свои особенности. Первый год занятий настольным теннисом - самый ответственный. От того как будет усваиваться материал начального обучения, зависит успех дальнейшего овладения техникой и тактикой игры. На первом году обучения основное внимание уделяется общефизической подготовки, а также изучению элементов техники игры в ближней и средней зонах (подготовительные, специальные, и

имитационные упражнения для ног, рук). В это время закладываются основы игрового процесса. Упражнения развивают координацию, скорость перемещений, ловкость, быстроту реакции; учат правильному хвату ракетки. Обучающиеся разучивают базовые элементы техники - стойку, простейшие удары и из каких положений правильно выполнять их.

Разучиванию элементов техники у стола обязательно предшествует предварительная подготовка и изучение всех основных ударов слева и справа «накатом». Основные удары полностью осваивают на тренировке у стенки, после чего переходят к одиночным ударам по специально подброшенному мячу у стола. Играть между собой на счёт можно начинать с третьего четвёртого месяца обучения, но не более 1-3 партий в конце учебно-тренировочных занятий. К соревнованиям обучающиеся допускаются после 6-8 месячной подготовки.

Тренировочный план по годам обучения (приложение 2).

Таблица №14

Название раздела	Дидактический материал	Оснащение	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Информационный стенд. Фотографии, награды объединения. Фото-иллюстрации (спортсмены мира)	Спортивное оборудование	Беседа. Инструктаж по ТБ
Физическая культура и спорт в России. История возникновения настольного тенниса.	Информационный стенд. Фото-иллюстрации (спортсмены мира), интернет-ресурсы	Компьютер, телефоны	Беседа, опрос, обсуждение соревнований
Краткие сведения о строении и функции организма человека.	Таблицы «Строение человека», «Группы мышц»	Компьютер, телефоны, игра «Ракетка-дром»	Беседа, опрос
Роль физических упражнений для формирования здоровой личности.	-	Спортивное оборудование (скакалки, скамейки, гимнастические палочки, обручи)	Выполнение упражнений
Формирование гигиенических навыков и способов закаливания	Таблица «Режим дня», иллюстрации «Закаливание»	Спортивное оборудование (скамейки, скакалки)	Беседа, опрос, выполнение упражнений, практическая работа (субботник)
Основы техники и тактики игры в	Схемы, карточки ударов, перемещений игрока	Ракетка, тренажеры,	Отработка ударов, упражнений,

настольный теннис.		зеркало	организация соревнований
Методика обучения.	-	Ракетка, тренажеры, зеркало	Отработка ударов, упражнений
Оборудование и инвентарь.	Видео «Ремонт ракеток»	Струбцина, валик, клей, тренажеры	Практическая работа
Правила игры, организация соревнований, системы их проведения.	Таблицы: личные соревнования, парные соревнования, командные, сводные.	Табло	Участие в соревнованиях
Общая физическая подготовка.	-	Гимнастические коврики, спортивное оборудование	Выполнение упражнений физподготовки, нормативов, анализ упражнений
Диагностические занятия.	-	Спортивное оборудование	Выполнение упражнений нормативов
Судейская практика	Таблицы по личным соревнованиям	Табло	Судейство игр с новичками
Практика инструктора	Схемы полуфиналов, финалов игр. Таблицы: личные соревнования, парные соревнования, командные, сводные.	Табло	Помощь в судействе на уровне объединения, судейство соревнований
Психологическая подготовка.	Набор «Типы характеров», интернет-ресурсы	Компьютер, телефоны	Практическая работа

### **Основные направления воспитательной работы:**

**1.Интеллектуальное развитие** (формирование информационных знаний) - развитие способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Формы реализации:

- учебные занятия (применение на занятиях метода проблемного обучения позволяет развивать у детей интеллектуальные способности);
- участие в конкурсах, соревнованиях (даёт возможность ребёнку систематизировать и оценить свои знания и умения);
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- тематические беседы.

**2.Здоровьесберегающее** - демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; понимание важности здоровья для будущего самоутверждения;

Формы реализации:

- физкультурные минутки на каждом занятии и разминки;
- спортивные праздники и соревнования («Папа, мама, я – спортивная семья»);
- беседы:

- ознакомление со свойствами организма;
- «Если дети любят мыло и зубной порошок, эти дети очень милы, поступают хорошо»;
- «Хорошая, полезная и вкусная еда – здоровью вашему поможет всегда»;
- «Азбука безопасности»;
- трудовая деятельность.

### **3. Нравственное** – формирование нравственных качеств.

Формы реализации:

- проводы выпускников;
- праздники, посвященные Дню Матери; Дню Защитника Отечества;
- просмотр художественных и документальных фильмов;
- цикл бесед:
  - «Школа вежливости»,
  - «О доброте и отзывчивости»,
  - «Ты не один на свете».

### **4. Гражданско-патриотическое** - формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

Формы реализации:

- тематические беседы («23 февраля», «9 мая», «Герои Алтая»);
- встречи с воинами-интернационалистами, интересными людьми;
- проведение конкурсов, праздников, посвященных памятным датам («Мы - будущие защитники Отечества», «Память всегда жива», «Мы Вас знаем»);
- посещение музеев.

### **5. Трудовое** - формируется в процессе подготовки и уборки своих рабочих мест; подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям. На каждом практическом занятии формируются качества: самостоятельности, аккуратности, желания довести работу до конца, самооценки и коррекции своей деятельности.

### **6. Досуговое** – через создание условий для проявления детьми инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях.

Формы реализации:

- участие в мероприятиях ДДТ;
- День матери;
- Праздник Осени;
- Новогодний праздник;
- праздничный концерт для мам;
- итоговое занятие в каждом учебном году.

**Работа с родителями** направлена на повышение эффективности учебно-воспитательного процесса

Формы взаимодействия:

- анкетирование родителей;
- индивидуальные беседы;
- проведение консультаций;
- оформление уголка информации для родителей (памятки для родителей, информационные объявления, тематические стенды);
- родительские собрания;
- наглядные формы пропаганды.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
2. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся /М. Богушас. — М: Просвещение, 1987.
3. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. — М.: Талка, 1991.

### Электронные ресурсы

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. Физическая культура и спорт. / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцын. — М.: Академия, 2006.  
<http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис. — М.: Физкультура и спорт,1990.  
<http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>
3. Радивой, Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. — М.: Виста Спорт, 2005.  
<http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>
4. Фримерман, Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. — М.: Олимпия Пресс, 2005.  
<http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>



## Текущий контроль

ФИО ПДО Калашников Иван НиколаевичДополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис»Д/О «Импульс»

Год обучения \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

№	Вид диагностики	Начальная диагностика							Итого	Промежуточная диагностика							Итого	Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)							Итого		
		Оцениваемый параметр	Координация (прыжки)	Выносливость (имитация)	Скорость (бег)	Выдержка, постепенность	Знание теории (ударов, приемов)*	Техника игры *		Координация (прыжки)	Выносливость (имитация)	Скорость (бег)	Выдержка, постепенность	Знание теории (ударов, приемов)*	Техника игры *	Координация (прыжки)		Выносливость (имитация)	Скорость (бег)	Выдержка, постепенность	Знание теории (ударов, приемов)*	Техника игры *					
Ф.И обучающегося																											
1.																											
2.																											
3.																											
4.																											
5.																											
6.																											
7.																											
8.																											

\* знание теории и техника игры:

- 1 год обучения – выполнение ударов «накат», «откидка»;
- 2 год обучения – выполнение технического приема «срезка»;
- 3 год обучения – выполнение технического приема «топ-спин»;
- 4 год обучения - выполнение технического приема «удар контр топ-спин»

**Сводная таблица по промежуточной аттестации**

**ФИО ПДО** \_\_\_\_\_

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

**Д/О «Импульс»**

**Группа №** \_\_\_\_\_

<b>№</b>	<b>Год обучения</b> <b>ФИ обучающегося</b>	<b>1 год</b> <b>обучения</b>	<b>2 год</b> <b>обучения</b>	<b>3 год</b> <b>обучения</b>	<b>4 год</b> <b>обучения</b>	<b>Итог</b>
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

**Протокол итогового контроля**

ФИО ПДО \_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис»

Д/О «Импульс»

Группа № \_\_\_\_\_

	Оцениваемый параметр							Уровень освоения программного материала по итогам промежуточной аттестации (итог промежуточной аттестации)	Итог (выставляется в протокол)
	Ф.И обучающегося	Координация (прыжки)	Выносливость (имитация)	Скорость (бег)	Выдержка, постепенность	Знание теории (ударов, приемов)	Техника игры		
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся. Из них:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел.

средний уровень \_\_\_\_\_ чел.

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога

Подписи членов комиссии

---

---

---

---

## Тренировочный план по годам обучения

### Тренировочный план первого года обучения:

1. Общие правила игры.
2. Общая и специальная физическая подготовка – **сентябрь-май**
3. Показ способа держания ракетки, различные упражнения с мячом и ракеткой, жонглирование и т.п. – **сентябрь - май**
4. Элементы техники ударов у тренировочной стенки, перед зеркалом – **сентябрь-май**
5. Передвижение, специальные имитационные упражнения на колесе и других тренировочных приспособлениях - **сентябрь-май**
9. Подставка и накат слева против подставки – **октябрь - ноябрь**
10. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката - **ноябрь-декабрь**
8. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката. Накаты слева и справа поочередно против накатов - **январь – февраль**
9. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката. Накаты слева и справа поочередно против накатов, подачи накатом и подрезкой слева и справа - **март-май**
10. Вспомогательные упражнения, правила игры на счёт - **апрель-май**

### Тренировочный план второго года обучения.

1. Общие правила игры.
2. Общая и специальная физическая подготовка – **сентябрь-май**
3. Повтор различных упражнений с мячом и ракеткой, жонглирование и т.п. – **сентябрь - май**
4. Повтор техники ударов у тренировочной стенки, перед зеркалом – **сентябрь-май**
5. Передвижение, специальные имитационные упражнения на колесе и других тренировочных приспособлениях - **сентябрь-май**
11. Подставка и накат слева против подставки, срезки – **октябрь - ноябрь**
12. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката - **ноябрь-декабрь**
8. Накат справа против подставки и наката, срезки, накат слева против подставки и наката,  
Срезки. Накаты слева и справа поочередно против накатов, срезок – **январь-февраль**
9. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката. Накаты слева и справа поочередно против накатов, срезок, подачи накатом и подрезкой слева и справа - **март-май**
10. Вспомогательные упражнения, правила игры на счёт - **апрель-май**

### **Тренировочный план третьего года обучения.**

1. Общие правила игры.
2. Общая и специальная физическая подготовка – **сентябрь-май**
3. Повтор различных упражнений с мячом и ракеткой, жонглирование и т.п. – **сентябрь-май**
4. Повтор техники ударов у тренировочной стенки – **сентябрь-май**
5. Передвижение, специальные имитационные упражнения на колесе и других тренировочных приспособлениях - **сентябрь-май**
13. Подставка и накат слева против подставки, срезки – **октябрь - ноябрь**
14. Накат справа против топ-спина, накат слева против топ-спина - **ноябрь-декабрь**
8. Накат справа против подставки и наката, срезки, накат слева против подставки и наката,  
Срезки. Накаты слева и справа поочередно против накатов, срезок – **январь-февраль**
9. Накат справа против топ-спина, накат слева против топ-спина. накаты  
Слева и справа поочередно топ-спина, подачи накатом и подрезкой слева и справа - **март-май**
10. Вспомогательные упражнения, правила игры на счёт - **апрель-май**

### **Тренировочный план четвертого года обучения.**

1. Общие правила игры.
2. Общая и специальная физическая подготовка – **сентябрь-май**
3. Повтор различных упражнений с мячом и ракеткой - **сентябрь-май**
4. Повтор техники ударов у тренировочной стенки, перед зеркалом – **сентябрь-май**
5. Передвижение, специальные имитационные упражнения на колесе и других тренировочных приспособлениях - **сентябрь-май**
15. Подставка и накат слева против подставки, топ-спина - **октябрь-ноябрь**
16. Накат справа против подставки и наката, накат слева против подставки и наката - **ноябрь-декабрь**
8. Накат справа против топ-спина, срезки, накат слева против топ-спина,  
Срезки. Накаты слева и справа поочередно против накатов – **январь-февраль**
9. Топ-спин против контр топ-спина - **март-май**
10. Правила игры на счёт - **апрель-май**