

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»  
(ГАУ КО ОО ШИЛИ)

Принята на заседании  
педагогического совета  
« 31 » августа 2023 г.  
Приказ № 299

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ  
/М.В. Данилова/  
« 31 » августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**секция «Настольный теннис»**

**1 год обучения**

**(204 часа)**

**7-11 классы**

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Бухвалов С.А.

Калининград, 2023

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

**Настольный теннис** – игра позволяющая восполнить целый комплекс человеческих потребностей. Это и физическая потребность в движении, и психологическая потребность – чувствовать себя частью спортивного мира, делать что-то важное и значимое вместе с другими людьми, это также и эмоциональная потребность в радости и общении!

Давно известно, что характерным выражением радости в разных культурах являются различные передвижения, но также подмечено, что эта взаимосвязь работает и в обратном порядке – во время движения у человека «включается» радость. Думаем, никого не стоит убеждать, насколько это важно в современном мире, полном стрессами и депрессиями, так по признанию известнейших теннисистов игра в теннис дает ему ощущение покоя и мира.

На разных этапах прохождения программы учащиеся осваивают не только физическую, но и психологическую, а также волевою подготовку. Кроме того, ребята изучают теорию, технику и тактику игры в настольный теннис, получают опыт участия в соревнованиях. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис» (далее «Программа») имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков, укрепление здоровья, участие в соревнованиях и достижение спортивных результатов.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы – создание конкурентоспособной теннисной команды, для участия в турнирах разных уровней, что позволит улучшению результативности на уроках физической культуры и пропаганде здорового образа жизни.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

### **Актуальность программы**

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы – создание конкурентоспособной теннисной команды, для участия в турнирах разных уровней, что позволит улучшению результативности на уроках физической культуры и пропаганде здорового образа жизни.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:**

- **аут** — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- **топ-спин справа** — подача мяча справа
- **топ-спин слева** — подача мяча слева
- **приём мяча с подачи соперника**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секция «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая целесообразность 3-летней программы «настольный теннис» как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. В этот период программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста.

В процессе овладения двигательной деятельностью у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. У настольного тенниса есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия настольным теннисом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Направленность этой программы заключается в том, что, укрепляя здоровье, мы создаём в детстве и юности надежную основу будущей долголетней и здоровой жизни. Спорт

на уроках в школе, во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Настольный теннис является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья. Занятия спорта дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### ***Срок реализации программы - 3 года.***

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 3 раза в неделю по 2 часа

### ***Форма организации детей на занятии:***

групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

### ***Форма проведения занятий:***

индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

### ***Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:***

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:**

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка
5. Игровая подготовка;
6. Соревнования;

**Цель образовательной программы.**

Заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

**Задачи образовательной программы**

Образовательные:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «настольный теннис» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам настольного тенниса;
- обучение правильному регулированию физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «настольный теннис»;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по настольному теннису.

#### Развивающие и метапредметные:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

#### Воспитательные и личностные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности настольным теннисом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп не менее 10 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная, с применением дистанционных технологий.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество в год: 204 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 90 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 3 года.

#### **Основные методы обучения**

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной «Программой», являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод,

соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

### **Планируемые результаты**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «настольный теннис» в школе, городе, стране.
- Правила игры в настольный теннис.
- Тактические приемы в настольном теннисе.
- Овладеть основными техническими и тактическими приемами настольного тенниса
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку теннисиста, организовать проведение подвижных игр.
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость.
- Развить коммуникабельность, умение работать и жить в

коллективе

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;



Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

По окончании третьего года обучения, учащиеся:

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

## **Механизм оценивания образовательных результатов.**

### 1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

### 2. Уровень практических навыков и умений.

Работа со спортивным инвентарём, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.
- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать со спортивным инвентарем.
- Высокий уровень. Четко и безопасно работает с инвентарем.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения**  
6 часов в неделю (204 часа в год)

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№№	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Первичная диагностика. Тестирование
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	
2.1.	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1	1	-	
2.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	3	3	-	
2.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	3	3	-	
2.4.	Основы техники игры и технической подготовки	3	3	-	Текущий контроль. Контрольное тестирование
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	66	16	50	
3.1.	Строевые упражнения	3	1	2	
3.2.	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	6	-	6	
3.3.	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	5	-	5	

3.4.	Упражнения для шеи и туловища	5	-	5	
3.5.	Упражнения для всех групп мышц	5	-	5	
3.6.	Упражнения для развития силы	5	-	5	
3.7.	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
3.8.	Упражнения для развития гибкости	4	-	4	
3.9.	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	
3.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	4	-	4	
3.11.	Упражнения для развития общей выносливости	8	2	6	Текущий контроль. Контрольная тренировка
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5	1	5	
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	5	-	5	
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	5	-	5	
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	-	5	Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
4.5.	Упражнения с отягощениями	6	1	5	
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
5.1.	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	5	1	4	

5.2.	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	4	-	4	
5.3.	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером».	4	-	4	
	Горизонтальная хватка – «рукопожатие»				
5.4.	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	5	-	5	
5.5.	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	5	-	5	
5.6.	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	5	-	5	Текущий контроль. Контрольная тренировка
5.7.	Технические приемы с верхним вращением: накат, топ-удар	6	1	5	
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
6.1.	Техника нападения и защиты	14	2	12	
<b>7.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	
7.1.	Игры с партнером	10	-	10	
7.2.	Игры на счет в парах	10	-	10	Текущий контроль. Контрольное тестирование
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Итоговая аттестация. Соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>31</b>	<b>173</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### Раздел 1. Вводное занятие

*Теория.* Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с

порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

**Практика.** Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года). Раздел 2. Теоретическая подготовка

### **Тема. 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

#### **Правила игры в настольный теннис**

**Теория.** История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

### **Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

**Теория.** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

### **Тема. 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

#### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

**Теория.** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки**

**Теория.** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста

спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) Тема.**

#### **3.1. Строевые упражнения**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

*Практика.* Выполнение строевых упражнений.

#### **Тема. 3.2. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

*Практика.* Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

#### **Тема. 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

*Практика.* Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

#### **Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

*Практика.* Выполнение упражнений для шеи и туловища.

#### **Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

*Практика.* Выполнение упражнений для всех групп мышц.

#### **Тема. 3.6. Упражнения для развития силы**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнения для развития силы.

#### **Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития быстроты.

#### **Тема. 3.8. Упражнения для развития гибкости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития гибкости.

### **Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития ловкости.

### **Тема. 3.10.. Упражнения типа «полоса препятствий»**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

**Практика.** Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

### **Тема. 3.11. Упражнения для развития общей выносливости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

### **Тема. 4.2.. Упражнения для развития игровой ловкости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

### **Тема. 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

### **Тема. 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для



развития скоростно-силовых качеств.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

#### **Тема. 4.5. Упражнения с отягощениями**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

**Практика.** Выполнение упражнений с отягощениями.

### **Раздел 5. Техническая подготовка**

#### **Тема. 5.1. Исходные положения (стойки)**

**Теория.** Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

**Практика.** Отработка исходных положений (стоек).

#### **Тема. 5.2.. Способы передвижений**

**Теория.** Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

**Практика.** Отработка способов передвижения.

#### **Тема. 5.3. Способы держания ракетки**

**Теория.** Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

**Практика.** Отработка способов держания ракетки.

#### **Тема. 5.4. Способы подачи**

**Теория.** Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

**Практика.** Отработка подач.

#### **Тема. 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.**

**Теория.** Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

**Практика.** Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

#### **Тема. 5.6. Технические приемы без вращения мяча**

**Теория.** Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

**Практика.** Отработка технических приемов без вращения мяча.

#### **Тема. 5.7. Технические приемы с верхним вращением**

**Теория.** Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

**Практика.** Отработка технических приемов с верхним вращением.

## **Раздел 6. Тактическая подготовка**

### **Тема. 6.1. Техника нападения и защиты**

*Теория.* Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

*Практика.* Отработка техники нападения и техники защиты.

## **Раздел 7. Игровая подготовка**

### **Тема. 7.1. Игры партнером**

*Практика.* Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

### **Тема. 7.2. Игры на счет в парах**

*Практика.* Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

## **Раздел 8. Итоговое занятие**

*Теория.* Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

*Практика.* Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

## **Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ**

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей

занимающихся.

## **Материально-технические условия реализации программы**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

### **Технические средства обучения:**

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

### **Инфраструктура организации:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

### **Оборудование для занятий:**

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (8 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (4 пролетов);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);
- тренажер для настольного тенниса (1 шт.).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы, используемой при написании программы**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
9. Вартамян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. –

М.: Советский Спорт, 2014.

13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.

14. Команов В.В., Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.

15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995.

16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.

17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005.

19. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.

### **Нормативно-правовое обеспечение Программы**

1. Приказ Министерства спорта РФ № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

2. Приказ Министерства спорта РФ № 1083 от 19.12.2017 «Правила вида спорта «Настольный теннис».

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.

4. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).

## Приложение

### Контрольные нормативы

#### для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

<b>Тест «Школа мяча»</b>			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
«чеканка» – отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-25 раз	25 и более раз
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	до 10 раз	11-15 раз	15 и более раз
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	до 20 раз	20-40 раз	40 и более раз

При проведении тестов «Школа ударов» и «Школа подачи» оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0 баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- окончание движения (на счет три): правильное – 1 балл,

неправильное – 0 баллов;

- возвращение в исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов.

В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Тест «Школа ударов срезкой»</b>				
удар справа	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
удар слева	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более ударов
<b>Тест «Школа ударов накатом»</b>				
удар справа	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов

удар слева	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
------------	---	-------------	------------	-------------

<b>Тест «Школа подачи»</b>				
Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
подача справа	имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
подача слева	имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов