

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«7» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
7 августа 2023 г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **«Настольный теннис»**

физкультурно-спортивная направленность

ознакомительный уровень

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 7-15 лет

Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Абдракова Л.И.,  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## Содержание

- I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ
- II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
  - Цель и задачи программы
  - Формы проведения занятия и педагогические технологии
  - Ожидаемые результаты
  - Критерии и способы определения результативности
  - Формы контроля и диагностики результатов
  - Воспитательная работа
  - Работа с родителями
- III. 1. МОДУЛЬ «ОТКИДКА»
- IV. 2. МОДУЛЬ «НАКАТЫ»
- V. 3. МОДУЛЬ «ПОДРЕЗКА»
- VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
  - Методическое обеспечение
  - Дидактическое обеспечение
  - Материально-техническое обеспечение
- VII. ЛИТЕРАТУРА

## **I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы «Школа настольного тенниса», имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 7-15 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей и специальной физической подготовкой, изучать основы техники и тактики настольного тенниса, участвовать в подвижных играх, играх на счет и турнирах.

Состоит программа из трех модулей: «Откидка», «Накаты» и «Подрезка». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. В группе могут заниматься не более 15 человек.

## **II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков. Настольный теннис - один из самых популярных и широко распространенных в мире вид спорта и его с уверенностью можно назвать универсальным средством физического воспитания детей. Поэтому в системе дополнительного образования детские объединения по обучению детей и подростков настольному теннису занимают особое место.

Настольный теннис - увлекательная спортивная игра с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов, способствующая развитию быстроты, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребностей детей в двигательной активности.

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.

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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы «Школа настольного тенниса», имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 7-15 лет.

*Особенность программы* заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей и специальной физической подготовкой, изучать основы техники и тактики настольного тенниса, участвовать подвижных играх, играх на счет и турнирах.

Состоит программа из трех модулей: «Откидка», «Накаты» и «Подрезка». Учебная нагрузка составляет 4 часа в неделю, каждый модуль рассчитан на 48 часов – в год 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

*Актуальность* предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности. 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.

Проведение учебно-тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями и спортом.

Очень важно, чтобы ребенок мог после занятий в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом.

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся,

формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей и подростков с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма; улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

В детское спортивное объединение «Настольный теннис» зачисляются все дети, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. При зачислении занимающиеся проходят тестирование общей физической подготовленности. Комплектование групп происходит с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей детей. Исходя из этого, педагог определяет методику проведения занятий и распределение нагрузки. Занятия в группах направлены на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, на изучение основ техники и тактики игры в настольный теннис и укрепление здоровья. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков, а также участие в товарищеских встречах, турнирах и соревнованиях.

**Цель:** Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к здоровому образу жизни и укрепление здоровья посредством обучения основам техники и тактики игры в настольный теннис.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать чувства собственного достоинства в игре и уважения к сопернику;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

#### *Обучающие:*

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
- обучать основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- обучать правилам соревнований по настольному теннису;

#### *Развивающие:*

- развивать волевые качества характера у учащихся;
- развивать коммуникативные способности, умение общаться;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, скоростную выносливость, решительность, трудолюбие и настойчивость;
- развивать умение сконцентрировать внимание.

### **Формы проведения занятия**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений, отработки приемов, игр на счет, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, соревнований и турниров.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса детей и подростков к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические.

*Словесные методы.*

Создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы.*

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

*Практические методы:*

1. Метод упражнений
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

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

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

Педагог, реализующий данную программу использует следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приемов саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

*Технологии личностно-ориентированного обучения* - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный

процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

*Технология развивающего обучения* является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Настольный теннис» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;



- выполнять инструкции техники безопасности.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

<b>№</b>	<b>Критерии</b>	<b>Методы диагностики</b>
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение

2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

*1 этап* – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях модуля (анкета).

*2 этап* – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, выполнения упражнений-тестов, сдачи нормативов, соревнования.

### **Воспитательная работа**

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования.

Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу. Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример педагога в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство педагога, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;
- активное моральное стимулирование.

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение занимающихся к общественной работе (помощь в подготовке, организации и проведении соревнований);
- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении учащегося;
- проведение традиционных мероприятий;
- совместная работа с общеобразовательными школами.

Воспитательный процесс идет в течение всего курса обучения наряду с технической, физической, тактической подготовкой, которая начинается с первого занятия ребенка.

В систему воспитательных мероприятий включаются беседы о спорте, о здоровом образе жизни, о Самаре; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; экскурсии; проведение тематических праздников (новогодний огонек, 8 марта и др.); товарищеские встречи и соревнования; посещение соревнований по настольному теннису и их обсуждение.

### **Работа с родителями**

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания; открытые занятия; совместные соревнования детей с родителями; консультации для родителей, проведение дней открытых дверей.

Проведение показательных и открытых занятий очень важны. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. Проводятся они в форме открытых занятий, отчета о проделанной работе. После этого проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого занимающегося.

### **Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Настольный теннис»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Откидка	10	38	48
2	Накаты	10	38	48
3	Подрезка	10	38	48
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, учебно-тематический план и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

### III. 1 МОДУЛЬ «ОТКИДКА»

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение технических приемов настольного тенниса без вращения.

**Задачи:**

*образовательные:*

- обучать истории развития настольного тенниса;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам игры и правилам соревнований по настольному теннису;
- обучать техническим приемам настольного тенниса без вращения.

*воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

*развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

#### Ожидаемые результаты

##### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны

*знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис, правила соревнований.

*уметь:*

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические приемы настольного тенниса без вращения.

#### Учебно-тематический план модуля «Откидка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития настольного тенниса	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Оборудование, инвентарь и уход за ними	1		1
5	Правила игры. Правила соревнований	1		1

6	Общая и специальная физическая подготовка	1	9	10
7	Технико-тактическая подготовка	1	8	9
8	Подвижные игры, эстафеты		4	4
9	Игры на счет		12	12
10	Участие в турнирах		4	4
11	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>48</b>

## Содержание деятельности 1 модуля

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

### 2. История развития настольного тенниса

История происхождения и развития настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение. Развитие настольного тенниса в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

### 3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

### 4. Оборудование, инвентарь – уход за ними

Ракетка, выбор ракетки, хватка ракетки, уход за ракеткой. Переход от начальной ракетки к мягкой.

Теннисный стол, его размеры, способы ухода за поверхностью стола, необходимые для проведения тренировки, сетка.

Мячи, выбор мяча, хранение, размер.

Скакалки, гимнастическая скамья.

Практические занятия: Раскладывание и сбор стола, постановка и уборка сетки, протирание стола, уход за ракеткой.

### 5. Правила игры. Правила соревнований

Знакомство с правилами игры в настольный теннис, их предназначением.

Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практические занятия: Показ на практике каждого правила игры в настольный теннис. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

К средствам ОФП относят: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия: *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

*Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.*

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера.

Практические занятия: Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Основная стойка и позиция. Хватка ракетки.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Подача слева откидкой.

Простейшие виды передвижения в левой стойке при откидке слева.

Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа.

Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки).

Подачи подрезкой справа. Сочетание накатов и откидок справа.

Сочетание откидок и накатов слева и справа.

Повороты при ударах слева и справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки).

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Отработка технических приемов с верхним вращением.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча,

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки». с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

### ***Тактика игры в настольный теннис***

Понятие о тактике игры в настольный теннис. Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практические занятия: Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки». Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

### **Подвижные игры, эстафеты**

Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями.

Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы гибкости, ловкости.

Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

### **Игры на счет**

Задача этих игр: проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом.

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

### **Участие в турнирах**

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису, участие в турнирах по настольному теннису учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных турниров и их устранение.

### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, турнирах.

## **IV. 2 МОДУЛЬ «НАКАТЫ»**

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение технических приемов настольного тенниса с верхним вращением.



## **Задачи:**

### *образовательные:*

- обучать истории развития настольного тенниса;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам игры и правилам соревнований по настольному теннису;
- обучать техническим приемам настольного тенниса с верхним вращением.

### *воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

### *развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

## **Ожидаемые результаты**

### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис, правила соревнований.

### *уметь:*

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические приемы настольного тенниса с верхним вращением.

### **Учебно-тематический план модуля «Накаты»**

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития настольного тенниса	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Оборудование, инвентарь и уход за ними	1		1
5	Правила игры. Правила соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	9	10
7	Технико-тактическая подготовка	1	8	9

8	Подвижные игры, эстафеты		4	4
9	Игры на счет		12	12
10	Участие в турнирах		4	4
11	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>48</b>

## Содержание деятельности 2 модуля

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности**

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

### **2. История развития настольного тенниса**

История происхождения и развития настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение. Развитие настольного тенниса в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

### **3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

### **4. Оборудование, инвентарь – уход за ними**

Ракетка, выбор ракетки, хватка ракетки, уход за ракеткой. Переход от начальной ракетки к мягкой.

Теннисный стол, его размеры, способы ухода за поверхностью стола, необходимые для проведения тренировки, сетка.

Мячи, выбор мяча, хранение, размер.

Скакалки, гимнастическая скамья.

Практические занятия: Раскладывание и сбор стола, постановка и уборка сетки, протирание стола, уход за ракеткой.

### **5. Правила игры. Правила соревнований**

Знакомство с правилами игры в настольный теннис, их предназначением.

Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практические занятия: Показ на практике каждого правила игры в настольный теннис. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

К средствам ОФП относят: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия: *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

*Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.*

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера.

Практические занятия: Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Основная стойка и позиция. Хватка ракетки.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойник». Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Основы техники наката справа. Быстрая подача накато́м справа.

Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов.

Основы техники наката слева. Быстрая подача накато́м слева.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.

Повороты при ударах накатами слева и справа.

Поддачи: ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жесткой ракетки к мягкой.

### ***Тактика игры в настольный теннис***

Понятие о тактике игры в настольный теннис. Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практические занятия: Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки». Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

### **Подвижные игры, эстафеты**

Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями.

Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы гибкости, ловкости.

Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

### **Игры на счет**

Задача этих игр: проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом.

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

### **Участие в турнирах**

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису, участие в турнирах по настольному теннису учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных турниров и их устранение.

### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, турнирах.

## **V. 3 МОДУЛЬ «ПОДРЕЗКА»**

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение технических приемов настольного тенниса с нижним вращением.

### **Задачи:**

*образовательные:*

- обучать истории развития настольного тенниса;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам игры и правилам соревнований по настольному теннису;
- обучать техническим приемам настольного тенниса с нижним вращением.

*воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

*развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

### Ожидаемые результаты

#### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис, правила соревнований.

*уметь:*

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические приемы настольного тенниса с нижним вращением.

### Учебно-тематический план модуля «Подрезка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития настольного тенниса	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Оборудование, инвентарь и уход за ними	1		1
5	Правила игры. Правила соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	9	10
7	Технико-тактическая подготовка	1	8	9
8	Подвижные игры, эстафеты		4	4
9	Игры на счет		12	12
10	Участие в турнирах		4	4
11	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>48</b>

### Содержание деятельности 3 модуля

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

## **2.История развития настольного тенниса**

История происхождения и развития настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение. Развитие настольного тенниса в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

## **3.Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

## **4.Оборудование, инвентарь – уход за ними**

Ракетка, выбор ракетки, хватка ракетки, уход за ракеткой. Переход от начальной ракетки к мягкой.

Теннисный стол, его размеры, способы ухода за поверхностью стола, необходимые для проведения тренировки, сетка.

Мячи, выбор мяча, хранение, размер.

Скакалки, гимнастическая скамья.

Практические занятия: Раскладывание и сбор стола, постановка и уборка сетки, протирание стола, уход за ракеткой.

## **5.Правила игры. Правила соревнований**

Знакомство с правилами игры в настольный теннис, их предназначением.

Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практические занятия: Показ на практике каждого правила игры в настольный теннис. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

К средствам ОФП относят: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия: *Строевые упражнения*. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов*. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

*Упражнения с предметами*. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые*.

*Легкоатлетические упражнения*. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера.

Практические занятия: Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с



ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Основная стойка и позиция. Хватка ракетки.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойник». Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Техника подрезки слева и справа (подрезка наката).

Отличие от техники подрезки.

Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей. Короткие и длинные подачи.

Односложные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Элементы техники (подрезки справа, подрезки слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности. Способ передвижения в парах. Подбор пар. Технико-тактическое взаимодействие в паре.

Практические занятия: Тренировка элементов техники (подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

Прием коротких и длинных подач. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением. Выполнение укороченного удара.

Подбор пар. Передвижение в паре по круговому способу. Передвижение в паре по способу: один партнер влево - вправо, другой вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону. Атака после подачи. Начало атаки из кача.

### ***Тактика игры в настольный теннис***

Понятие о тактике игры в настольный теннис. Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практические занятия: Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки». Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

### **Подвижные игры, эстафеты**

Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями.

Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы гибкости, ловкости.

Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

### **Игры на счет**

Задача этих игр: проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом.

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

### **Участие в турнирах**

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису, участие в турнирах по настольному теннису учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных турниров и их устранение.

### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, турнирах.

## **VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

#### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале.
2. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Федерация настольного тенниса России. Настольный теннис. Правила соревнований.
3. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть).
4. Положения о проведении соревнований.

#### II. Методики обучения

1. Методика освоения технического приема.

2. Комплекс упражнений для отработки элементов техники.
3. Соревновательная подготовка.
4. Краткий перечень вариаций тренировки вращения.
5. Методика обучения приема топ-спин.
6. Тактика использования топ-спина.

### III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.

### IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по технике и тактики настольного тенниса для различных возрастных групп (девушки и юноши);  
Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девушки и юноши);
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
6. Анкета для родителей.

### V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

### **Дидактическое обеспечение**

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников (схемы, плакаты, таблицы, журналы «Настольный теннис», тесты и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи игр и соревнований ведущих спортсменов).

### **Материально-техническое обеспечение**

- помещение
- теннисные столы размером 2.74 м x 1.525 м,
- теннисные ракетки с различными накладками;
- теннисные сетки высотой 15.25 см,;
- теннисные шарики;
- секундомер;
- скакалки;
- гимнастическая скамья.

## VII. ЛИТЕРАТУРА

1. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 2009.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра /Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
3. Барчукова, Г. В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту Настольный теннис. Программа. – М.; Советский спорт, 2009.
4. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 2014.
5. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 2011.
6. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.
7. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000.
8. Журналы, информационно-методическая газета "Настольный теннис".
9. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы /Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхне-Волжское кн. Изд-во, 2015.
10. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном /О. В. Матыцин. – М. : РГАФК, 2017.
11. Правила настольного тенниса. – М., 2012.
12. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Федерация настольного тенниса России. Настольный теннис. Правила соревнований. – Москва, 2006.
13. Фримерман Э. Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: «Олимпия Пресс», 2005 г.