

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа имени гвардии капитана Д.А. Ужвака*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО СШ им. гвардии  
капитана Д.А. Ужвака

Е.А. Цапков

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по настольному теннису**

**Составители:**

Медведев И.Н. — тренер-преподаватель

**Возраст обучающихся:** от 7 до 17 лет

**Срок реализации:** 1 год

с. Куйбышево  
2024 год

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
4. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
7. ЛИТЕРАТУРА
8. ПРИЛОЖЕНИЕ (КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «Настольному теннису» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Уровень освоения:** Общекультурный.

### **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.

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

**Адресат программы:** Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Программа рассчитана на детей 7-17 лет

### **Объём и срок реализации программы :**

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 6 часа в неделю, 312 часа в год. Срок реализации программы 1 год.

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

## **ЗАДАЧИ:**

### **Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

### **Развивающие :**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

### **Воспитательные :**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

## **Условия реализации программы**

### **Условия набора в коллектив:**

В объединение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям настольным теннисом, на основании заявлений от родителей (законных представителей). В группу принимаются дети после предварительного просмотра. Педагог проводит входную диагностику. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям настольным теннисом.

### **Наполняемость групп:**

1 год обучения – не менее 15 человек. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

### **Условия формирования групп:**

Группа разновозрастная (7-17 лет). При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года. Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа (312 часа)

### **Особенности организации образовательного 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 течение 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 ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Отличительные особенности программы** заключаются в том, что:

- предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения;
- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход;
- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого обучающегося для

более успешного физического развития.

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

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

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализирование и объективное оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обосновывание эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- красота телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение приёмов настольного тенниса, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

- умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **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 течение 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 ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024	31.08.2025	52	312 часа	3 раза в неделю по 2 часа

**Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно-оздоровительного этапа**

Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группу	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Весь период	7	10	20	30	6

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Набор группы	8	8	0	Собеседование
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	0	Беседа
3.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	4	0	2	Беседа
4.	Правила игры в настольный теннис	29	0	2	Беседа, опрос, судейство
5.	Общая и специальная физическая подготовка	145	0	28	Тестирование
6.	Основы техники игры	60	5	28	Контрольные задания
7.	Основы тактики игры	30	0	20	Контрольные задания
8.	Контрольные игры и соревнования	10	0	10	Соревнования
9.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	9	0	7	Тестирование
10.	Учебные игры	24	0	24	Визуально, результат
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>5</b>	<b>307</b>	

### Тематическое планирование по настольному теннису 1 год обучения ( 6 часов неделю, всего 312 часов)

№ занятия	Содержание	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Комплектование группы	8	03.09	
2.	Обучение стойке и перемещению.	2	04.09	
3.	Обучение стойке и перемещению. Перемещения: одношажный и двухшажные способы	2	06.09	
4.	Обучение стойке и перемещению. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2	10.09	
5.	Обучение упражнениям с ракеткой.	2	11.09	
6.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование.	2	13.09	
7.	Обучение упражнениям с ракеткой для укрепления кистей рук	2	17.09	
8.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2	18.09	
9.	Обучение упражнениям с ракеткой	2	20.09	
10.				
11.	Обучение упражнениям с ракеткой	2	24.09	
12.	Тренировка с ракеткой и мячом.	2	25.09	
13.	Тренировка с ракеткой и мячом.	2	27.09	

14.	Обучение имитации различных ударов.	2	01.10	
15.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов.	2	02.10	
16.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	2	04.10	
17.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	2	08.10	
18.	Освоение подачи.	2	09.10	
19.	Освоение подачи.	2	11.10	
20.	Отработка ударов. Освоение подачи.	2	15.10	
21.	Освоение подачи.	2	16.10	
22.	Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Освоение подачи.	2	18.10	
23.	Упражнения для ног при имитации ударов справа. Обучение имитации ударов справа.	2	22.10	
24.	Обучение имитации ударов справа.	2	23.10	
25.	Обучение имитации ударов слева.	2	25.10	
26.	Обучение имитации ударов слева.	2	29.10	
27.	Обучение имитации ударов слева.	2	30.10	
28.	Обучение имитации ударов слева.	2	01.11	
29.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	2	05.11	
30.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева.	2	06.11	
31.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Обучение имитации ударов слева.	2	08.11	
32.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	12.11	
33.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	2	13.11	
34.	Имитация ударов справа «с лета».	2	15.11	
35.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Имитация ударов справа «с лета».	2	19.11	
36.	Имитация ударов справа «с лета».	2	20.11	
37.	Отработка различных ударов об стенку. Имитация ударов справа «с лета».	2	22.11	
38.	Отработка смены хватки ракетки.	2	26.11	
39.	Отработка смены хватки ракетки.	2	27.11	
40.	Отработка смены хватки ракетки.	2	29.11	
41.	Отработка смены хватки ракетки.	2	03.12	
42.	Обучение игре через сетку.	2	04.12	
43.	Обучение игре через сетку.	2	06.12	
44.	Обучение игре через сетку.	2	10.12	
45.	Обучение игре через сетку.	2	11.12	
46.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	13.12	
47.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	17.12	
48.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	18.12	
49.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	20.12	
50.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	24.12	
51.	Обучение игре через сетку по линии.	2	25.12	
52.	Обучение игре через сетку по линии.	2	27.12	
53.	Обучение игре через сетку по линии.	2	31.12	
54.	Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии.	2	14.01	
55.	Имитация ударов слева «слета». Обучение игре кроссом.	2	15.01	
56.	Обучение игре кроссом.	2	17.01	
57.	Обучение игре кроссом.	2	21.01	



58.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	22.01	
59.	Обучение игре с пересечением.	2	24.01	
60.	Игра через сетку. Обучение игре с пересечением.	2	28.01	
61.	Обучение игре с пересечением.	2	29.01	
62.	Обучение «резаным» ударам у стенки.	2	31.01	
63.	Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	2	04.02	
64.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи.	2	05.02	
65.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	2	07.02	
66.	Тактика атаки после наката. Топ-спин справа, слева.	2	11.02	
67.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	2	12.02	
68.	Двусторонняя игра. Соревнование (зачет).	2	14.02	
69.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование	2	18.02	
70.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	19.02	
71.	Обучение упражнениям с ракеткой для укрепления кистей рук	2	21.02	
72.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование	2	25.02	
73.	Отработка подач с вращением.	2	26.02	
74.	Отработка подач с вращением.	2	28.02	
75.	Отработка подач с вращением.	2	04.03	
76.	Отработка подач с вращением.	2	05.03	
77.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование	2	07.03	
78.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	11.03	
79.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	2	12.03	
80.	Отработка смены хватки ракетки.	2	14.03	
81.	Отработка смены хватки ракетки.	2	18.03	
82.	Отработка смены хватки ракетки.	2	19.03	
83.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование	2	21.03	
84.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	25.03	
85.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	26.03	
86.	Обучение упражнениям с ракеткой для укрепления кистей рук	2	28.03	
87.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	01.04	
88.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	02.04	
89.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	04.04	
90.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	08.04	
91.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	09.04	
92.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	2	11.04	
93.	Удары с права по диагонали	2	15.04	
94.	Удары с лева по диагонали	2	16.04	
95.	Удары с права по диагонали	2	18.04	
96.	Удары с лева по диагонали	2	22.04	
97.	Изучение игры в парах	2	23.04	
98.	Имитация ударов справа «с лета».	2	25.04	

99.	Обучение имитации ударов справа.	2	29.04	
100.	Обучение имитации ударов с лево.	2	30.04	
101.	Обучение имитации ударов справа.	2	02.05	
102.	Обучение имитации ударов с лево.	2	06.05	
103.	Обучение имитации ударов справа.	2	07.05	
104.	Обучение имитации ударов с лево.	2	09.05	
105.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	2	13.05	
106.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов справа.	2	14.05	
107.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	2	16.05	
108.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов справа.	2	20.05	
109.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	2	21.05	
110.	Изучение игры в парах	2	23.05	
111.	Имитация ударов справа «с лета».	2	27.05	
112.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	2	28.05	
113.	Отработка ударов с дальнего угла	2	30.05	
114.	Обучение стойке и перемещению. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2	03.06	
115.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	04.06	
116.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2	06.06	
117.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2	10.06	
118.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2	11.06	
119.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	13.06	
120.	Имитация ударов слева «слета». Обучение игре кроссом.	2	17.06	
121.	Имитация ударов слева «слета». Обучение игре кроссом.	2	18.06	
122.	Обучение стойке и перемещению. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2	20.06	
123.	Обучение стойке и перемещению. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2	24.06	
124.	Обучение стойке и перемещению. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2	25.06	
125.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	27.06	
126.	Изучение игры в парах	2	01.07	
127.	Отработка ударов с дальнего угла слева	2	02.07	
128.	Отработка ударов с дальнего угла справа	2	04.07	
129.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	2	08.07	
130.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	2	09.07	
131.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование	2	11.07	
132.	Изучение игры в парах	2	15.07	
133.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	16.07	
134.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов справа.	2	18.07	
135.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	22.07	

136.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Обучение имитации ударов справа.	2	23.07	
137.	Имитация ударов слева «слета». Обучение игре кроссом.	2	25.07	
138.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2	29.07	
139.	Имитация ударов справа «с лета».	2	30.07	
140.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	2	01.08	
141.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2	05.08	
142.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	2	06.08	
143.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	08.08	
144.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов справа.	2	12.08	
145.	Отработка подач с вращением.	2	13.08	
146.	Отработка подач с вращением.	2	15.08	
147.	Отработка подач с вращением.	2	19.08	
148.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Обучение имитации ударов слева.	2	20.08	
149.	Имитация ударов слева «слета». Обучение игре кроссом.	2	22.08	
150.	Имитация ударов слева «слета». Обучение игре кроссом.	2	26.08	
151.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование	2	27.08	
152.	Отработка смены хватки ракетки.	2	29.08	
153.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2		
154.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2		
155.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование	2		
156.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2		
157.	Итоговое занятие.	2		
158.	Итого:	312		

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Теория: инструктаж по технике безопасности; беседа на тему «С чего начинается теннис»; культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения

## **2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России**

Теория: Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

## **3. Учебные игры**

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника. Судейство

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

## **4. Правила игры в настольный теннис**

Теория: Знать правила игры в настольный теннис, правила судейства.

Практика: Судейство игр.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой», строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости

## **6. Основы техники игры**

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет. Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Поддачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Технику безопасности при выполнении технических упражнения. Основные приёмы техники выполнения ударов.

## **7. Основы тактики игры**

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

## **8. Контрольные игры и соревнования**

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Форма контроля: результаты соревнований.

## **9. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

Теория: Знать технику безопасности при выполнении контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего года обучения.

## **Оценочные и методические материалы**

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

### **Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:*

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

**Организационно-педагогические средства:**

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий
- Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий
- Методические рекомендации для родителей по вопросам подготовки к занятиям.

**Дидактические материалы**

- Набор демонстрационных материалов (в соответствии с программой).
- Правила игры, схемы

*Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе -служат:*

- диагностические и контрольные материалы

- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный, малый лёгкий мячи
- свисток
- координационная лесенка
- фишки для разметки площадки

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога:

1. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 с.
4. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 с.
5. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
6. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Фотоальбом / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Планета, 2013. - 240 с.
7. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.  
Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольным теннисе. / О.В. Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

Интернет источники:

1. <http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе
2. <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса
3. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса