

**Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 27» г. Грозного**

**РАССМОТРЕНА:**

на заседании методического  
совета

Протокол № 01/01-94

от «29 »08. 2025

**ПРИНЯТА:**

на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1

от « 29 »08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «СОШ № 27»  
г. Грозного

 К. А. Исаева

Приказ № 171\01-98

от «29 »08. 2025



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

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

Возрастная категория обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Эскиев Шамиль Висаитович  
педагог дополнительного образования

г. Грозный 2025

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ № 27» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «29» 08 2025

Эксперт Тарамова Р. М..

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- 1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности программы
- 1.5. Цель и задачи программы
- 1.6. Категория учащихся
- 1.7. Сроки реализации и объем программы
- 1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
- 1.9. Планируемые результаты и способы их проверки

### **Раздел 2. Содержание программы**

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

- 4.1. Материально-технические условия реализации программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение

### **Список литературы**

Приложения: календарный учебный график, рабочая программа, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы и др.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**1.1. Нормативные документы** для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 104 от 17.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в дистанционной форме»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

### **1.2. Направленность программы.**

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

### **1.3. Уровень освоения программы – стартовый**

Игра в настольный теннис приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

### **1.4. Актуальность** программы обусловлена и следующими критериями:

Социальным заказом (обществу нужны здоровые, физически развитые люди).

Отсутствием настольного тенниса как вида спорта в учебных программах общеобразовательных школ.

Отсутствием типовой программы по настольному теннису для детей школьного возраста. Запросом детей и родителей.

### **1.5. Отличительные особенности.**

Данная программа разработана на основании дополнительной образовательной программы «Настольный теннис», Антипиной Екатерины Ивановны.

Отличительной особенностью программы являются: доступность изложения теоретического материала и изучение базовых элементов игры.

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **1.6. Цель и задачи программы.**

Цель программы - освоение теоретических основ и базовых элементов игры в настольный теннис.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучение техническим приемам игры в настольный теннис;
- обучение двигательным умениям и навыкам.

##### **Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей.

##### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по теннису;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику.

### **1.7. Категория обучающихся.**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» разработана для обучающихся 11 - 15 лет.

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

### **1.8 Сроки реализации и объем программы.**

Срок реализации - 1 год.

Объем программы – 68 часов.

### **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Основная форма обучения:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;

Виды занятий: учебно-тренировочные, тренировочные, беседы, соревнования, сдача нормативов, зачет.

Продолжительность занятий - 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

### **1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.**

#### **Метапредметные:**

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- владеть, способностью принимать, и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- развитие координации движений и основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;
- проявление волевых и нравственных качеств.

**Предметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- основные этапы развития настольного тенниса,
- название оборудования и инвентаря для игры в теннис;
- основные технические приемы игры в настольный теннис (подача, толчок, накат);
- игру в среднем темпе.

Будут уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять основные технические приемы настольного тенниса (подача, толчок, накат);
- подавать простые подачи, выполнять накаты справа, перемещаться у стола;
- владеть навыками одиночной игры в среднем темпе.

**2. Учебный тематический план.**

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы проведения контроля
		теория	в том числе			
			практика	всего		
1.	Вводная часть.				Групповые, индивидуальные	Тестирование, опрос
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, индивидуальное собеседование
1.2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
1.3	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.					
2.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
2.2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
2.3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
2.4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение

2.5	Подвижная игра: «Третий лишний».	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.6	Подвижная игра: «Салки».	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.7	Подвижная игра: «Один против всех».	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.8	Подвижная игра: «Круговая».	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.9	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.11	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.12	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.13	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.14	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.15	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.16	Подтягивания на перекладине.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.17	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.18	Приседания с отягощениями «ножницы».	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.19	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.20.	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Подача мяча в настольном теннисе.</b>					
3.1	Подача мяча без вращения.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
3.2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1	1	2	Групповая, индивидуальная, игровая	Наблюдение, отслеживание результатов

3.3	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
3.4.	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
3.5.	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	1	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение, отслеживание результатов
3.6.	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	1	1	2	Групповая, индивидуальная, игровая	Наблюдение, отслеживание результатов
3.7.	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	1	1	2	Групповая, индивидуальная,	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>4</b>	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	1	1	2	Групповая, индивидуальная, игровая	Наблюдение, отслеживание результатов
4.1	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	1	2	3	Групповая, индивидуальная, игровая	Наблюдение, отслеживание результатов
4.2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1	2	3	Групповая	зачет
	<b>Итого:</b>	33	35	68		



## **2.2. Содержание учебного плана.**

### **1. Вводная часть**

#### **1.1. Введение, техника безопасности Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.**

*Теория:* Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

*Практика.* Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

#### **1.2. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.**

*Теория:* Развитие тенниса в нашей стране и за рубежом.

*Практика:* Упражнения для разминки.

#### **1.3 . Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей.

Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.

*Практика:* Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).

### **2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.**

#### **Тема 2.1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.**

*Теория:* Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

#### **Тема 2.2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.**

*Теория:* Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

*Практика:* Выполнение упражнений.

#### **Тема 2.3. Прыжки**

*Теория:* Боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

*Практика:* Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

#### **Тема 2.4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.**

*Теория:* Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

#### **Тема 2.5. Подвижная игра: «Третий лишний».**

*Теория:* Описание игры в методическом обеспечении.

*Практика:* Проведение подвижной игры «Третий лишний».

## **Тема 2.6. Подвижная игра: «Салки».**

**Теория:** Описание игры в методическом обеспечении.

**Практика:** Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса.

## **Тема 2.7. Подвижная игра: «Один против всех».**

**Теория:** Описание игры в методическом обеспечении.

**Практика:** Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.

## **Тема 2.8. Подвижная игра: «Круговая».**

**Теория:** Описание игры в методическом обеспечении.

**Практика:** Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.

## **Тема 2.9. Подвижная игра: «Воздушный мяч».**

**Теория:** Описание игры в методическом обеспечении.

**Практика:** Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса.

## **Тема 2.10. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.**

**Теория:** Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

**Практика:**

## **Тема 2.11. Жонглирование мячом.**

**Теория:** Удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

**Практика:** Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

## **Тема 2.12. Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.**

**Теория:** Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

**Практика:** Упражнения по теме.

## **Тема 2.13. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.**

**Теория:** Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах; подъемы на носки.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

## **Тема 2.14. Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.**

**Теория:** Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки); набивание мяча ребром ракетки и различное сочетание ударов.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

## **Тема 2.15. Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.**

**Теория:** Выполнение различных вариантов отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

## **Тема 2.16. Подтягивания на перекладине.**

**Теория:** Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

## **Тема 2.17. Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.**

**Теория:** Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **Тема 2.18. Приседания с отягощениями «ножницы».**

**Теория:** Выполнение выпадов с отягощениями и пружинящими движениями на каждой ноге по 10-12 раз, 3-4 подхода на каждую ногу.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **Тема 2.19. Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.**

**Теория:** Выполнение упражнений на растяжку мышц ног и стопы: подъемы на носки, вращение стопы, шпагат и разноименный шпагат.

### **Тема 2.20. Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).**

**Теория:** Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

## **3. Подача мяча в настольном теннисе.**

### **3.1. Подача мяча без вращения.**

**Теория:** Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **3.2. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **Тема 3.3. Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.**

**Теория:** Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наносится снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **Тема 3.4. Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.**

**Теория:** Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наносится сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **Тема 3.5. Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.**

**Теория:** Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **Тема 3.6. Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.

**Практика:** игра.

### **Тема 3.7. Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.**

**Теория:** Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.

**Практика:** игра.

## **4. Соревновательная деятельность.**

### **4.1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.**

**Теория:** Правила соревнований, ведения счета, игровые партии.

**Практика:** Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.

### **4.2. Судейство. Техника безопасности.**

**Теория:** Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

**Практика:** Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета.

#### **4.3.Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.**

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

***Практика:*** Соревнования.

### Календарный учебный график

№ п\п	По плану	Факт	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			Групповая, индивиду альная	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Кабинет	Тестирование, опрос
3-4			Групповая, индивиду альная	2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	Кабинет	Наблюдение, индивидуальное собеседование
5-6			Групповая, индивиду альная	2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение
7-8			Групповая, индивиду альная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение, отслеживание результатов
9-10			Групповая, индивиду альная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение, отслеживание результатов
11-12			Групповая, индивиду альная	2	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
13-14			Групповая, индивиду	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание

			льная		ног.		результатов
15-16			Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Третий лишний».	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
17-18			Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Салки».	Спортивный зал	Наблюдение
19-20			Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Один против всех».	Спортивный зал	Наблюдение
21-22			Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Круговая».	Спортивный зал	Наблюдение
23-24			Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	Спортивный зал	Наблюдение
25-26			Групповая, индивидуальная	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	Спортивный зал	Наблюдение
27-28			Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	Спортивный зал	Наблюдение

29-30			Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.	Спортивный зал	Наблюдение
31-32			Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	Спортивный зал	Наблюдение
33-34			Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.	Спортивный зал	Наблюдение
35-36			Групповая, индивидуальная	2	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	Спортивный зал	Наблюдение
37-38			Групповая, индивидуальная	2	Подтягивания на перекладине.	Спортивный зал	Наблюдение
39-40			Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	Спортивный зал	Наблюдение
41-42			Групповая, индивидуальная	2	Приседания с отягощениями «ножницы».	Спортивный зал	Наблюдение
43-44			Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.	Спортивный зал	Наблюдение
45-46			Групповая, индивидуальная	2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).	Спортивный зал	Наблюдение

			льная				
47-48			Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	Спортивный зал	Наблюдение
49-50			Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение
51-52			Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение
53-54			Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
55-56			Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
57-58			Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	Спортивный зал	
59-60			Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
61-62			Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов



63-64			Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
65			Групповая, индивидуальная, игровая	1	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
66			Групповая, индивидуальная	1	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	Спортивный зал	зачет

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- предварительный контроль (опрос, тестирование ) - сентябрь;
- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;
- итоговый – по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

#### Оценочные материалы

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

#### 1. Скорость реакции:

– поймать теннисный мяч, летящий прямо, вправо, влево (три попытки):

- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

#### 2. Глазомер:

- определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х, 5-ти, 10-ти шагах (три попытки):

- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

#### 3. Гибкость:

- выполнить наклоны из положения, стоя с касанием пола ладонями:

- высокий уровень – достает ладонями до пола;
- средний уровень - достает кончиками пальцев до пола;
- низкий уровень – достает руками до щиколоток.

**Критерии оценивания:** каждое задание оценивается по 3-х балльной системе, и результат записывается в таблицу:

**3 балла** – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

**2 балла** – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

**1 балл** – обучающийся не справился с заданием.

№	Ф.И.О. обучающ ихся	Входная Диагностика			Итого	Итоговая диагностика			Итого
		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость	
1									
2									

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

**1 уровень – высокий 8-9 баллов** (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

**2 уровень – средний 5-7 баллов** (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

**3 уровень – низкий 1-4 балла** (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например, дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

#### **Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.**

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

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице 2.2.

**Таблица 2.1.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество, шт.</b>	
<b>1</b>	Спортивное помещение	1	помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям
<b>2</b>	Стол для настольного тенниса	2	Оборудование для проведения занятий
<b>3</b>	Сетка для настольного тенниса	2	
<b>4</b>	Мячи для настольного тенниса	15	
<b>5</b>	Ракетки теннисные	15	инвентарь
<b>6</b>			

**Таблица 2.2.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество, шт.</b>	
	наглядные пособия		учебно-методическая литература
<b>1</b>	Плакат «основные удары в настольном теннисе»	1	
<b>2</b>	Плакат «подачи в настольном теннисе»	1	
<b>3</b>	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1	

##### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

##### **4.3. Учебно-методическое обеспечение**

**Методы обучения:** Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
<b>«Настольный теннис»</b>			
<b>Раздел 1. Вводная часть.</b>	Комб.	Тематический материал, презентация по теме. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом»	Словесный, наглядный
<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.</b>	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «подачи в настольном теннисе» Плакат «основные удары в настольном теннисе»	словесный наглядный практический
<b>Раздел 3. Подача мяча в настольном теннисе.</b>	комб	Презентации, видео уроки, дидактический материал. Плакат «основные удары в настольном теннисе» Плакат «подачи в настольном теннисе»	словесный наглядный практический

#### **Основные методы обучения:**

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, специальной литературе, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

При проведении занятий в группах первого года обучения учитывается базовый потенциал физической подготовки обучающегося и при составлении плана занятий основное время отводится развитию общефизической и специально-физической подготовки, потому что статистическая физическая сила и скорость динамики, выносливость, гибкость и формирование логики теннисиста (обладание биомеханическим анализом), всё это – базовый фундамент становления теннисиста.

**По форме занятий** при освоении навыков игры в настольный теннис на начальном этапе обучения предпочтительна **игровая форма** подачи учебного материала, который содержит

технические и тактические элементы игры. На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить некоторые операции, такие как умело перемещаться, грамотно защищаться. Содержание определенных тренировочных заданий в форме игр способствует формированию и развитию необходимых специфических качеств. Применение игровых заданий позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки игры в настольный теннис. **Игра**, являясь благоприятным фоном освоения приемов и технических действий, развивает качества, необходимые спортсмену, содействует выявлению способных подростков, делает образовательный процесс более благотворным и эмоциональным. В таких играх обучающиеся приучаются самостоятельно решать встающие перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площадки, оценивать значение элементов и правильного их выбора в зависимости от сложившейся ситуации. Одно из главных достоинств игр в настольный теннис состоит в том, что на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения победы.

Для удобства процесс обучения двигательным действиям условно разделен на три этапа.

На первом этапе обучения основными задачами являются:

1. Формирование правильного представления об изучаемом техническом действии.
2. Определение основы техники выполнения.

Для создания правильного представления об изучаемом приеме в настольном теннисе необходимо его назвать и продемонстрировать. На первом этапе у обучающихся формируется правильное представление о техническом действии и его тактическом назначении.

На втором этапе обучения решаются задачи:

1. Овладение основой техники выполнения приема, подачи в настольном теннисе.
2. Выполнение приемов в целом и в различных вариантах.

Задачи второго этапа решаются через:

- а) выполнение отдельных частей приема;
- б) выполнение имитационных упражнений;
- в) уточнение деталей техники выполнения;
- г) повторное выполнение в целом.

На данном этапе педагог добивается от обучающихся умения выполнять по частям. После чего переходят к овладению в целом и затем к выполнению его вариантов.

На последнем этапе обучения техническому действию обучающимися закрепляются умения выполнять прием в различных вариантах, сочетать прием с другими техническими действиями и выполнять его в учебно-тренировочных и соревновательных упражнениях. Это достигается через многократное выполнение и через сочетание с другими техническими действиями в учебно-тренировочных занятиях. Обучающиеся свободно и рационально выполняют приемы в сочетании с другими техническими действиями в различных тактических ситуациях, а также качественно выполняют на соревнованиях.

Обучение правилам судейства и требованиям проходит в форме учебных занятий, целенаправленно совмещая практические занятия и соревнования, в соответствии с положением о соревнованиях по настольному теннису и правилам судейства проводятся. Приобретенные знания, умения и навыки судейства обучающимися применяются на занятиях самостоятельно или параллельно дублируя действия судьи своими жестами и сигналами.

Использование видеоматериала хода соревнований, просмотр и обсуждение, способствует прочному закреплению навыков судейства.

### Список литературы для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2008.
2. Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. –2008, №8.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2009.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2008.
5. Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Вышэйшая школа», 2010.
6. Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2006.
7. Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2005.
8. Корнелиус Х. Фейр Шошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2002.
9. Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2004.
10. Матыцин О.М. Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2008 №7.
11. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2007 №3
12. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
13. Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред. А.А.Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2010
14. Орман Л.И. Современный настольный теннис. – 2007.
15. Правила. Международная федерация настольного тенниса (ИИТФ) Лондон – Москва. 2007
16. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «Форум», 2007.
17. Попков А.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физическим культурам для учащихся I – XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика». – М., «Просвещение». 2006.
18. Прихожан А. Психология неудачника, тренинг уверенности в себе. – М., 2005.
19. Сборник «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1987, 2003 г.
20. Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова П.А., М., ФиС, 2000.
21. Фопель Е.Л. Как научить детей сотрудничать. – М., Ч. 4, 2006.
22. Ширяев А.Г., Алексеев Б.П. Актуальные проблемы спортивной тренировки, 2006.
23. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: ФиС, 2005
24. Харрис Д. Учение о тренировке. М: ФиС, 2011
25. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1
26. Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М. 2008 №1.

### Список литературы для детей:

1. Берчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. //Советский спорт. 2000г. Москва.
2. Коллигорский В.В. Мячик над столом. // Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
3. Амелин А.Н. Настольный теннис. //Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
4. Балайшите Л.И. «От семи до...» Москва 2004г.
5. Амелин А.Н., Пашинин Н.В. «Азбука спорта. Настольный теннис» 2005 Москва.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1.1.
7. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2008 №3.
8. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
9. Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М.2008 №1.