

**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 Минобразования и науки 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
3	Подача мяча в настольном теннисе.					
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
4	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
	Итого:	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: «Круговаяя».

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 наноситься 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 наноситься 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, индивидуальная	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Кабинет	Тестирование, опрос
3-4			Групповая, индивидуальная	2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	Кабинет	Наблюдение, индивидуальное собеседование
5-6			Групповая, индивидуальная	2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение
7-8			Групповая, индивидуальная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение, отслеживание результатов
9-10			Групповая, индивидуальная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение, отслеживание результатов
11-12			Групповая, индивидуальная	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, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание

			льная		ног.		результатов
15-16			Групповая, индивидуа льная,игро вая	2	Подвижная игра: «Третий лишний».	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
17-18			Групповая, индивидуа льная,игро вая	2	Подвижная игра: «Салки».	Спортивный зал	Наблюдение
19-20			Групповая, индивидуа льная,игро вая	2	Подвижная игра: «Один против всех».	Спортивный зал	Наблюдение
21-22			Групповая, индивидуа льная,игро вая	2	Подвижная игра: «Круговая».	Спортивный зал	Наблюдение
23-24			Групповая, индивидуа льная,игро вая	2	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	Спортивный зал	Наблюдение
25-26			Групповая, индивидуа льная	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	Спортивный зал	Наблюдение
27-28			Групповая, индивидуа льная	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, индивидуа льная	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	Спортивный зал	Наблюдение
49-50			Групповая, индивидуа льная	2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение
51-52			Групповая, индивидуа льная	2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение
53-54			Групповая, индивидуа льная	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
55-56			Групповая, индивидуа льная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
57-58			Групповая, индивидуа льная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	Спортивный зал	
59-60			Групповая, индивидуа льная,игро вая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
61-62			Групповая, индивидуа льная,игро вая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

63-64			Групповая, индивидуа льная,игро вая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
65			Групповая, индивидуа льная,игро вая	1	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
66			Групповая, индивидуа льная	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 бальной 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.

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

Таблица 2.2.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.	
	наглядные пособия	учебно-методическая литература	
1	Плакат «Основные удары в настольном теннисе»	1	
2	Плакат «Подачи в настольном теннисе»	1	
3	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
«Настольный теннис»			
Раздел 1. Вводная часть.	Комб.	Тематический материал, презентация по теме. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом»	Словесный, наглядный
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «подачи в настольном теннисе» Плакат «основные удары в настольном теннисе»	словесный наглядный практический
Раздел 3. Подача мяча в настольном теннисе.	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, подач в настольном теннисе.
2. Выполнение приемов в целом и в различных вариантах.

Задачи второго этапа решаются через:

- a) 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 обучающимся 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 обучающимся 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, «Вышешая 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. Попкова.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физические культуры 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. Харрс 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.