

**Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 49»**

Приложение № ____
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«СОШ №49»

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 202__ г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №49»

С. П. Осетров
Приказ от «__» _____ 202__ г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 46E177BE735E9EFBDAA01E23B86B45F
Владелец: Осетров Сергей Петрович
Действителен: с 29.08.2023 до 21.11.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Металиченко Эдуард
Станиславович,
педагог дополнительного
образования

Курск, 2024 год

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	5
1.3. Задачи программы	5
1.4. Планируемые результаты	6
1.5. Содержание программы.	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Оценочные материалы	15
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Методические материалы	17
2.5. Условия реализации программы	18
3. Рабочая программа воспитания	18
4. Список литературы	21
5. Приложения	21

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно – спортивной направленности.

Нормативно-правовая база программы «Настольный теннис»:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ 2012г);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
7. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05.2018. №298-н;
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
9. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по

профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»);

13. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Отличительные особенности программы. 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Отличительные особенности программы. 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Уровень программы: стартовый, базовый.

Адресат программы

Программа адресована учащимся подросткового возраста (14-17) лет.

Подростковый возраст (14-17 лет). Признаком возраста 14-17 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Объем и срок освоения программы: 1 учебный год, 108 часа в год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа (40 минут, перерыв между часами 10 минут).

Форма занятий – очная, возможно применение дистанционных технологий и электронного обучения. Программа предусматривает теоретические, практические и индивидуальные занятия.

Форма организации образовательного процесса – групповая. Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре.

Особенность организации образовательного процесса – форма реализации программы традиционная – программа реализуется в рамках учреждения.

Виды учебных занятий: теоретические, комбинированные (теория и практика), практические, экскурсии, мини соревнования, игровые, решение ситуационных задач, учебно-полевые выходы, тренировочные занятия, тестирование, сдача нормативов.

Новизна программы.

1.2. Цели программы

Цель программы: Формирование физической культуры личности обучающихся посредством обучения игре в настольный теннис.

1.3. Задачи программы:

Образовательно-предметные задачи:

- Изучение базовой техники и тактики настольного тенниса и освоение правил игры;
- Овладение основными двигательными навыками;
- Знакомство с историей развития физкультуры и настольного тенниса в России;
- Формирование системы знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.
- Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции, координации движений;
- Формирование у учащихся потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.
- воспитывать спортивную дисциплину;
- способствовать развитию социальной активности учащихся;

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать морально-волевые, нравственные качества личности.

Метапредметные задачи:

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлексию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний;
- стимулировать самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;
- учить отличать новое знание от ранее приобретенного;
- воспитывать уважение к мнению собеседника;
- учить находить компромисс в споре;
- учить последовательно выражать свои мысли;
- развивать продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, выдержку, настойчивость в достижении поставленных целей;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство патриотизма, готовность прийти на выручку в трудной ситуации;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительная память;
- развивать мелкую и крупную моторику.

Личностные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, выдержку, настойчивость в достижении поставленных целей;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство патриотизма, готовность прийти на выручку в трудной ситуации;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительная память;
- развивать мелкую и крупную моторику;
- воспитывать бережливость и аккуратность;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;
- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

1.4. Планируемые результаты обучения.

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- историю создания игры в настольный теннис
- размеры стола, вес мяча и ракетки
- правила игры в настольный теннис
- одиночную игру и игру в парах

- технику игры в настольный теннис
- приёмы нападающих ударов и игры в обороне

Учащиеся должны уметь:

- выполнять правила, обозначенные в положении игры в настольный теннис
- выполнять основной набор движений в игре в настольный теннис (нападающие удары и игру в обороне).

Метапредметные результаты

(Освоенные универсальные учебные действия)

Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

Познавательные УУД:

- осознание необходимости новых знаний;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися;

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;
- способности к самовыражению;
- проявленные лидерские качества;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- развитая мелкая и крупная моторика;
- бережливость и аккуратность;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;
- осознанная потребность в здоровом образе жизни.

1.5. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество учебных часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2	-	Устный опрос Диагностика 1
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	1	1	-	
1.2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису	1	1	-	
2	Общая физическая подготовка	22	1	21	Практические упражнения
2.1	Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Упражнения на развитие выносливости.	1	1	0	
2.2	Упражнения на развитие гибкости и ловкости.	6	-	6	
2.3	Упражнения на быстроту и координацию движения.	6	-	6	
2.4	Упражнения на развитие силовых качеств и прыгучести.	6	-	6	
2.5	Спортивные и подвижные игры.	3	-	3	

					е задания
3	Специальная физическая подготовка	24	3	20	Практически
3.1	Прыжковые упражнения с предметами.	3	1	2	е упражнения Соревновани
3.2	Прыжковые упражнения с отягощением.	2	-	2	е упражнения
3.3	Бег на короткие дистанции.	2	-	2	Практически
3.4	Челночный бег.	2	-	2	е упражнения
3.5	Бег с остановками.	2	-	2	Практически
3.6	Упражнения на гимнастической стенке.	3	1	2	е упражнения
3.7	Упражнение с мячом.	2	-	2	Соревновани
3.8	Упражнение с набивным мячом.	2	-	2	е упражнения
3.9	Отработка прием подачи.	3	1	2	Практически
3.10	Упражнения на быстроту и ловкость.	3	-	3	е упражнения
4	Техническая подготовка	34	4	30	
4.1	Способы держания ракетки.	4	1	3	Устный опрос
4.2	Стойка и перемещение теннисиста.	4	1	3	Диагностика №2
4.3	Подачи: Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».	8	-	8	Практически
					е упражнения

4.4	Удары: Удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием. Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.	20	2	18	Практически е упражнения
5.2	Тактика игры нападения. Тактическая подготовка	3	2	2	Устный
5.1	Передвижение теннисиста.	2	-	2	опрос
5.3	Тактика игры защиты.	2	2	2	Устный Контрольн опрос и
					опрос
5.4	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	2	-	2	Практически е упражнения
5.5	Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.	2	-	4	Практически е упражнения
5.6	Специальные физ. упражнения	2	-	2	Практически е упражнения
6	Игровая подготовка. Соревнования.	8	4	4	Турнир
6.1	Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов. Итоговое занятие.	8	4	4	Контрольн е упражнения Тестировани е Диагностика №3
Всего часов:		108	18	90	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Основы знаний.

Занятие 1(теоретическое) Вводное занятие.Инструктаж по ТБ. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

*Занятие 2(теоретическое)*Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Раздел 2.Общая физическая подготовка.

*Занятие 1 (теоретическое)*Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Упражнения на развитие выносливости.

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости и ловкости.

*Занятие 1 (практическое)*Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие гибкости у детей.

Занятие 2 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие гибкости у детей.

Занятие 3 (практическое) Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на развитие гибкости у детей.

Занятие 4 (практическое) Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на развитие гибкости у детей.

Занятие 5 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие ловкости у детей.

Занятие 6 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие ловкости у детей.

Тема 2. Упражнения на быстроту и координацию движения.

Занятие 1 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на быстроту у детей.

Занятие 2 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на быстроту у детей.

Занятие 3 (практическое) Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на быстроту у детей.

Занятие 4 (практическое) Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на быстроту у детей.

Занятие 5 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на координацию движения у детей.

Занятие 6 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на координацию движения у детей.

Тема 3. Упражнения на развитие силовых качеств и прыгучести.

Занятие 1 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие силовых качеств у детей.

Занятие 2 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие силовых качеств у детей.

Занятие 3 (практическое) Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на развитие силовых качеств у детей.

Занятие 4 (практическое) Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на быстроту у детей.

Занятие 5 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие прыгучести у детей.

Занятие 6 (практическое) Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие прыгучести у детей.

Тема 4. Спортивные и подвижные игры.

Занятие 1 (практическое) Спортивные и подвижные игры.

Занятие 2 (практическое) Спортивные и подвижные игры.

Занятие 3 (практическое) Спортивные и подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Прыжковые упражнения с предметами.

Занятие 1 (теоретическое) Прыжковые упражнения с предметами. Беседа, какие упражнения по видам могут быть, для чего они предназначены.

Занятие 2 (практическое) Прыжковые упражнения с предметами.

Занятие 3 (практическое) Прыжковые упражнения с предметами.

Тема 2. Прыжковые упражнения с отягощением.

Занятие 1 (практическое) Прыжковые упражнения с отягощением.

Занятие 2 (практическое) Прыжковые упражнения с отягощением.

Тема 3. Бег на короткие дистанции.

Занятие 1 (практическое) Бег на короткие дистанции. Ускорение с линии старта.

Занятие 2 (практическое) Бег на короткие дистанции. Челночный бег.

Тема 4. Челночный бег.

Занятие 1 (практическое) Челночный бег.

Занятие 2 (практическое) Челночный бег.

Тема 5. Бег с остановками.

Занятие 1 (практическое) Бег с остановками.

Занятие 2 (практическое) Бег с остановками.

Тема 6. Упражнения на гимнастической стенке.

Занятие 1 (теоретическое) Упражнения на гимнастической стенке.

Занятие 1 (практическое) Упражнения на гимнастической стенке.

Занятие 2 (практическое) Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 7. Упражнение с мячом.

Занятие 1 (практическое) Упражнение с мячом.

Занятие 2 (практическое) Упражнение с мячом.

Тема 8. Упражнение с набивным мячом.

Занятие 1 (практическое) Упражнение с набивным мячом.

Занятие 2 (практическое) Упражнение с набивным мячом.

Тема 9. Отработка прием подачи.

Занятие 1 (теоретическое) Отработка прием подачи.

Занятие 1 (практическое) Отработка прием подачи.

Занятие 2 (практическое) Отработка прием подачи.

Тема 10. Упражнения на быстроту и ловкость.

Занятие 1 (практическое) Упражнения на быстроту и ловкость.

Занятие 2 (практическое) Упражнения на быстроту и ловкость.

Раздел 4 Техническая подготовка.

Тема 1. Способы держания ракетки.

Занятие 1 (теоретическое) Способы держания ракетки.

Занятие 2 (практическое) Способы держания ракетки.

Занятие 3 (практическое) Способы держания ракетки.

Занятие 4 (практическое) Способы держания ракетки.

Тема 2. Стойка и перемещение теннисиста.

Занятие 1 (теоретическое) Стойка и перемещение теннисиста.

Занятие 2 (практическое) Стойка и перемещение теннисиста.

Занятие 3 (практическое) Стойка и перемещение теннисиста.

Занятие 4 (практическое) Стойка и перемещение теннисиста.

Тема 3. Подачи: Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Занятие 1 (практическое) Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Занятие 2 (практическое) Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Занятие 3 (практическое) Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Занятие 4 (практическое) Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Занятие 5 (практическое) Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Занятие 6 (практическое) Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Занятие 7 (практическое) Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Занятие 8 (практическое) Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».

Тема 4. Удары: Удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием. Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.

Занятие 1 (теоретическое) Рассказ о видах ударов в настольном теннисе. Когда и при каких условиях применяются.

Занятие 1 (теоретическое) Рассказ о видах ударов в настольном теннисе. Когда и при каких условиях применяются.

Занятие 1 (практическое) Удар толчком слева.

Занятие 2 (практическое) Удар подставка.

Занятие 3 (практическое) Удар накат слева. Удар накат справа.

Занятие 4 (практическое) Удар накат слева. Удар накат справа.

Занятие 5 (практическое) Удар подрезка справа.

Занятие 6 (практическое) Удар «крученая свеча».

Занятие 7 (практическое) Удар «крученая свеча».

Занятие 8 (практическое) Удар «Стоп».

Занятие 9 (практическое) Удар подача и ее прием. Плоский удар.

Занятие 10 (практическое) Накат открытой ракеткой справа.

Занятие 11 (практическое) Накат закрытой ракеткой слева.

Занятие 12 (практическое) Короткий накат. Длинный накат.

Занятие 13 (практическое) Подрезка открытой ракеткой.

Занятие 14 (практическое) Подрезка закрытой ракеткой.

Занятие 15 (практическое) Топ-спин справа.

Занятие 16 (практическое) Топ-спин слева.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема 1. Передвижение теннисиста.

Занятие 1 (теоретическое) Передвижение теннисиста.

Занятие 2 (теоретическое) Передвижение теннисиста.

Тема 2. Тактика игры нападения.

Занятие 1 (теоретическое) Тактика игры нападения.

Занятие 2 (практическое) Тактика игры нападения.

Занятие 3 (практическое) Тактика игры нападения.

Тема 3. Тактика игры защиты.

Занятие 1 (теоретическое) Тактика игры защиты.

Занятие 2 (практическое) Тактика игры защиты.

Занятие 3 (практическое) Тактика игры защиты.

Тема 4. Тактические действия в парной игре в защите и нападении.

Занятие 1 (практическое) Тактические действия в парной игре в защите и нападении.

Занятие 2 (практическое) Тактические действия в парной игре в защите и нападении.

Тема 5. Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.

Занятие 1 (практическое) Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.

Занятие 2 (практическое) Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.

Занятие 3 (практическое) Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.

Занятие 4 (практическое) Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.

Тема 6. Специальные физ. упражнения

Занятие 1 (практическое) Специальные физ. упражнения.

Занятие 2 (практическое) Специальные физ. упражнения.

Раздел 6. Игровая подготовка. Соревнования.

Занятие 1 (теоретическое) Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.

Занятие 2 (теоретическое) Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.

Занятие 3 (теоретическое) Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.

Занятие 4 (теоретическое) Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.

Занятие 5 (практическое)Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.

Занятие 6 (практическое)

Занятие 7 (практическое)Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.

Занятие 8 (практическое)Итоговое занятие.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п\п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной
	1	первый	02.09.2024	31.05.2025	36 недель	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 4 часа	5 дней 4 ноября 31 декабря 1-8 января 23 февраля 8 марта 1, 9 мая.	С 10.01.2025 года по 17.01.2025г ода

2.2 Оценочные материалы.

Оценка результатов.

Таблица 3

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
Учащиеся в основном усвоили: -Историю зарождения и развития игры в настольный теннис; -правила игры в настольный теннис; -размеры стола, площадки, вес ракетки и шарика для игры в настольный теннис; - игры в одиночном разряде, в парном разряде. Учащиеся могут с помощью педагога: - рассказать историю создания игры; -правила игры в одиночном и парном разряде; - размеры стола, ракетки, вес мяча для игры в настольный теннис.	Учащиеся достаточно знают: -Историю зарождения и развития игры в настольный теннис; -правила игры в настольный теннис; -размеры стола, площадки, вес ракетки и шарика для игры в настольный теннис; - игры в одиночном разряде, в парном разряде. Учащиеся могут уверенно: - рассказать историю создания игры; -правила игры в одиночном и парном разряде; - размеры стола, ракетки, вес мяча для игры в настольный теннис.	Учащиеся полностью представляют: -Историю зарождения и развития игры в настольный теннис; -правила игры в настольный теннис; -размеры стола, площадки, вес ракетки и шарика для игры в настольный теннис; - игры в одиночном разряде, в парном разряде. Учащиеся могут свободно: - рассказать историю создания игры; -правила игры в одиночном и парном разряде; - размеры стола, ракетки, вес мяча для игры в настольный теннис.
Оценка метапредметных результатов		
Недостаточно развиты: - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников	Достаточной развиты: - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников	Уверенно развиты: - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного;

информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.	информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.	- уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; -продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.
Оценка личностных результатов		
Недостаточно развиты: - проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании; - фантазия, способности к творческому самовыражению; - проявленные исследовательские способности; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - развитая мелкая и крупная моторика; - бережливость и аккуратность; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни.	Достаточно развиты: - проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании; - фантазия, способности к творческому самовыражению; - проявленные исследовательские способности; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - развитая мелкая и крупная моторика; - бережливость и аккуратность; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни.	Уверенно развиты: - проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании; - фантазия, способности к творческому самовыражению; - проявленные исследовательские способности; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - развитая мелкая и крупная моторика; - бережливость и аккуратность; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие.

2.3 Формы аттестации

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение, опрос, тестирование, викторины, самостоятельная работа учащихся, конкурсы различного уровня; аналитический материал по результатам тестирования; исследовательская и проектная деятельность, учебно-исследовательская конференция, фотоматериалы; мониторинг результатов обучения.

Для проверки и оценки освоения теории и практики на каждом уровне обучения используются следующие пакеты диагностических методик.

Теория: перечень вопросов и заданий к собеседованиям, опросам, тестированию, викторинам.

Практика: результаты сдачи зачетов, выполнения нормативов, участия в различных соревнованиях и конкурсах.

2.4 Методические материалы:

Методы обучения: При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой, и др.

Формы организации образовательного процесса: Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие. Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, беседа, встреча с интересными людьми, мини-игры, соревнования.

Педагогические технологии:

В образовательном процессе используются следующие инновационные **педагогические технологии:** технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

Алгоритм учебных занятий

для каждого раздела программы

I. Организационный этап

Приветствие учащихся. При необходимости подготовка рабочих мест к занятию. Повторение правил техники безопасности.

II. Основной этап

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

Практическая часть. Практическая работа. Выполнение команд.

III. Заключительный этап

Проведение соревнований и игр.

Таблица 6

№п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Вводное занятие	Опрос, наблюдение (степень заинтересованности, мотивация и т.д.), тестирование, анкеты, инструкция
2	Общевоинские Уставы и правовые основы военной службы	Опрос, тест.
3	Огневая подготовка	Опрос, техника безопасности, практические задания.
4	Тактическая подготовка	Опрос, техника безопасности, практические задания.
5	Техника и вооружение ВС РФ	Опрос, ролики по теме.
6	Строевая подготовка	Техника безопасности, опрос, ролики по теме, практические занятия.
7	Рукопашный бой	Техника безопасности, опрос, ролики по теме, практические занятия.

2.5 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Кабинет. Для занятий требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4 3172-14). Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Строевой плац, стадион, тир.

Оборудование: столы и стулья ученические, доска настенная, шкафы, стенды.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа базового уровня. Срок реализации – 1 год.

Возраст учащихся: 1 год обучения 14-17 лет, **Цель:**

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;

- приобщить детей и подростков к активной творческой деятельности, связанной с освоением различных культурных ценностей — воспитать сознательное отношение к труду, к выбору ценностей, пробудить интерес к профессиональной самоориентации, к физкультуре и спорту;

Направления деятельности:

- физкультурно-спортивная направленность;
- здоровьесберегающее;
- гражданско-патриотическое

Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсno-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 4

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	уровень нравственной воспитанности (отношение к умственному труду, трудолюбие, любознательность, самодисциплина)	Методика М.И. Шиловой	Совместно педагог-психолог и педагог	заключение
	самооценка	Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Педагог-психолог	заклучение
	нравственные ориентации	Методика «Закончи предложения»	Педагог – психолог	заклучение
2 раза в	Уровень	Наблюдение	педагог	протокол

год	развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели			
-----	---	--	--	--

Планируемые результаты:

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами.

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год Воспитательные мероприятия в объединении.

Таблица 5

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения, участники	Ответственный
октябрь	«Соревнования внутришкольные по настольному теннису»	соревнование	Спортивный зал школы	
ноябрь	«Соревнования с обучающимися других школ по договорённости»	соревнование	Спортивный зал школы	
декабрь январь апрель	«Соревнования с обучающимися других школ по договорённости»	соревнование	Спортивный зал школы	

Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

Таблица 6

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
апрель – май	Соревнования по настольному теннису в зачёт олимпиады школьников города Курска	соревнование	школа	

февраль	Внутришкольные соревнования среди школьников	конкурс, конференция	школа	
май	«Вперед, кадеты!»	военно-спортивная игра	школа	

Участие учащихся в городских и областных воспитательных программах и мероприятиях

Таблица 7

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
ноябрь	Договорной турнир с обучающимися других школ	очно	школа	
Сентябрь, февраль, май	Участие в областных соревнованиях по настольному теннису	очно	по плану комитета молодежной политики	

Участие учащихся в жизни социума

Таблица 8

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
февраль	День защитника Отечества	праздник,	по плану администрации города	
май	День победы	праздник, торжественное собрание	по плану администрации города	

Работа с родителями

Таблица 9

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	Родительское собрание	собрание	школа	

Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Темы занятий	Теория	Практика	Количество часов
1.			Вводное занятие.Инструктаж по ТБ. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и	1		1

			инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.			
2.			Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.	1		1
3.			Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Упражнения на развитие выносливости.	1		1
4.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие гибкости у детей.		1	1
5.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие гибкости у детей.		1	1
6.			Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на развитие гибкости у детей.		1	1
7.			Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на развитие ловкости у детей.		1	1
8.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие ловкости у детей.		1	1

9.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие ловкости у детей.		1	1
10.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на быстроту у детей.		1	1
11.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на быстроту у детей.		1	1
12.			Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на быстроту у детей.		1	1
13.			Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на быстроту у детей.		1	1
14.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на координацию движения у детей.		1	1
15.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на координацию движения у детей.		1	1
16.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие силовых качеств у детей.		1	1
17.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие силовых качеств у детей.		1	1
			Общеразвивающие упражнения с		1	1

			предметами, направленные на развитие силовых качеств у детей.			
18.			Общеразвивающие упражнения с предметами, направленные на быстроту у детей.		1	1
19.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие прыгучести у детей.		1	1
20.			Общеразвивающие упражнения без предметов, направленные на развитие прыгучести у детей.		1	1
21.			Спортивные и подвижные игры.		1	1
22.			Спортивные и подвижные игры.		1	1
23.			Спортивные и подвижные игры.		1	1
24.			Прыжковые упражнения с отягощением.		1	1
25.			Прыжковые упражнения с отягощением.		1	1
26.			Бег на короткие дистанции. Ускорение с линии старта.		1	1
27.			Бег на короткие дистанции. Челночный бег.		1	1
28.			Челночный бег.		1	1
29.			Челночный бег.		1	1

30.			Бег с остановками.		1	1
31.			Бег с остановками.		1	1
32.			Упражнения на гимнастической стенке.		1	1
33.			Упражнения на гимнастической стенке.		1	1
34.			Упражнения на гимнастической стенке.	1		1
35.			Упражнения на гимнастической стенке.		1	1
36.			Упражнения на гимнастической стенке.		1	1
37.			Упражнение с мячом.		1	1
38.			Упражнение с мячом.		1	1
39.			Упражнение с набивным мячом.		1	1
40.			Упражнение с набивным мячом.		1	1
41.			Отработка прием подачи.	1		1
42.			Отработка прием подачи.		1	1
43.			Отработка прием подачи.		1	1
44.			Упражнения на быстроту и ловкость.		1	1
45.			Упражнения на быстроту и ловкость.		1	1
46.			Способы держания ракетки.	1		1

47.			Способы держания ракетки.		1	1
48.			Способы держания ракетки.		1	1
49.			Стойка и перемещение теннисиста.	1		1
50.			Стойка и перемещение теннисиста.		1	1
51.			Стойка и перемещение теннисиста.		1	1
52.			Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».		1	1
53.			Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».		1	1
54.			Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».		1	1
55.			Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».		1	1
56.			Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».		1	1
57.			Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».		1	1
58.			Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».		1	1
59.			Подачи:Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».		1	1
60.			Удар толчком слева.		1	1
61.			Удар подставка.		1	1
62.			Удар накат слева. Удар накат справа.		1	1
63.			Удар накат слева. Удар накат справа.		1	1

64.			Удар подрезка справа.		1	1
65.			Удар «крученная свеча».		1	1
66.			Удар «крученная свеча».		1	1
67.			Удар «Стоп».		1	1
68.			Удар подача и ее прием.Плоский удар.		1	1
69.			Накат открытой ракеткой справа.		1	1
70.			Накат закрытой ракеткой слева.		1	1
71.			Короткий накат. Длинный накат.		1	1
72.			Подрезка открытой ракеткой.		1	1
73.			Подрезка закрытой ракеткой.		1	1
74.			Топ-спин справа.		1	1
75.			Топ-спин слева.		1	1
76.			Передвижение теннисиста.	1		1
77.			Передвижение теннисиста.	1		1
78.			Тактика игры нападения.	1		1
79.			Тактика игры нападения.		1	1
80.			Тактика игры нападения.		1	1
81.			Тактика игры защиты.	1		1
82.			Тактика игры защиты.		1	1
83.			Тактика игры защиты.		1	1
84.			Тактические действия в парной игре в защите и нападении.		1	1
85.			Тактические действия в парной игре в защите и нападении.		1	1

86.			Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.	1		1
87.			Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.		1	1
88.			Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.		1	1
89.			Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.		1	1
90.			Специальные физ. упражнения.		1	1
91.			Специальные физ. упражнения.		1	1
92.			Удар толчком слева.		1	1
93.			Удар подставка.		1	1
94.			Удар накат слева. Удар накат справа.		1	1
95.			Удар накат слева. Удар накат справа.		1	1
96.			Удар подрезка справа.		1	1
97.			Удар «крученная свеча».		1	1
98.			Удар «крученная свеча».		1	1
99.			Удар «Стоп».		1	
100.			Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.		1	1

101.			Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.		1	1
102.			Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.		1	1
103.			Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.		1	1
104.			Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.		1	1
105.			Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.		1	1
106.			Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.		1	1
107.			Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов.		1	1
108.			Итоговое занятие		1	1
			Итого	18	90	108

Приложение 1

Специальные упражнения техники настольного тенниса.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
 3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
 4. Атакующие удары справа налево.
 5. Атакующие удары слева налево.
 6. Атакующие удары справа направо.
 7. Атакующие удары слева направо.
 8. Игра толчком.
 9. Отработка техники подачи.
 10. Игра катками по диагонали.
 11. Игра катками по линии.

12. Подача накатом.
13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениями

Приложение 2

Нормативы общей физической подготовки обучающихся Юноши.

№ п / п	Вид упражнения	Возраст		
		10– 11 лет	12–13 лет	14– 17 лет
1	Бег по всей мерке	32,7-27	26,7-21	20,8- 16,2
2	Бег вокруг стола	23,6- 20,2	20,1-18,2	18,1- 15,7
3	Перенос мячей	44,5-35	34,8-31	30,8-26
4	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67
5	Дальность отскока мяча, м	4,55- 5,55	5,6-6,45	6,46- 7,45
6	Прыжок с скакалкой за 45 с	76-94	95-114	115- 127
7	Прыжок в длину с места, см	114-152	154-190	191- 215
8	Бег 60 м	11,9- 10,95	10,9-10,14	10,1- 9,14

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,6	Не более 5,9
Прыжок с скакалкой за 30 с	Не менее 15	Не менее 18
Прыжок через веревку	Не менее 14	Не менее 14
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10	Не менее 8
Прыжок в длину с места	Не менее 95	Не менее 90
Метание теннисного мяча	Не менее 4	Не менее 3

Нормативы по технической подготовленности

<i>п / п</i>	<i>Наименование технической го приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
3	Набивание мяча поочередно л	100 80-65	Хор. Удовл
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл
9	Сочетание откидки справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл

Приложение 3

Блиц-опрос по теоретической подготовке к настольному теннису

Вопрос №1: какие техники игры существуют в настольном теннисе?

Ответ: раньше до 90-х годов было доминирование защитной техники игры на атакующей, вызвано это было тем, что губки на то время еще не так сильно крутили и не имели достаточной скорости. В настоящее время развит преимущественно атакующий стиль, а также иногда встречается комбинированный, когда есть жесткая атака и агрессивный прием (к примеру, подставки).

Вопрос №2: как начинать игру и как подавать?

Ответ: относиться к подаче необходимо серьезно, так как это такой же удар, как и топ-спин. Главная задача подачи – предоставить противнику неудобный мяч, чтобы он вышел из равновесия и затем самому начать атаку.

Вопрос №3: что такое чувство мяча в настольном теннисе?

Ответ: чувство мяча – это когда мы контролируем силу, вращение и точность мяча, когда мы можем придать мячу по собственному желанию любое вращение, ударить в любое место и с заранее определенной скоростью.

Вопрос №4: какие вращения существуют в настольном теннисе?

Ответ: в настольном теннисе существуют три вращения: верхнее, нижнее и боковое. Все зависит от того, как идет ракетка по отношению к мячу, если мы поднимаем ракетку, то верхнее, делаем вниз – нижнее, а если сбоку, то боковое. Отсюда также получают еще и различные комбинации из этих вращений: нижнее-боковое, верхнее-боковое. Есть также удар без вращения – плоский мяч.

Вопрос №5: какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?

Ответ: ракетку стоит подбирать к стилю игры (атакующий, комбинированный, защитный). Соответственно для атакующего более скоростные и крутящие ракетки, для комбинированной техники игры – можно добавить больше контроля, а в защитной игре вам понадобятся защитные ракетки.

Вопрос №6: какие советы по выбору накладок?

Ответ: основной совет для новичков в настольном теннисе. Не берите скоростные накладки, с ними развить чувство мяча у вас долго не получится.

Вопрос №7: что лучше тонкая губка накладки или толстая?

Ответ: если игрок атакующего стиля, то толстая губка, если защитного, то тонкая губка.

Вопрос №8: как часто менять накладки?

Ответ: в среднем 6 месяцев хватает для одной накладки при интенсивности игры в 2 раза в неделю по 1-2 часа.

Вопрос №9: какая стойка в настольном теннисе?

Ответ: каждый, как правило, находит свой оптимальный вариант стойки. В настоящее время стойка почти параллельная столу, нет нужды сильно отставлять правую или левую ногу назад. Вызвано это тем, что на переступы будет тратиться много времени и сил. А настольный теннис сейчас очень скоростной.

Вопрос №10: где бить мячу?

Ответ: в зависимости от ударов мяч берется по-разному. В накате мяч принимается на ракетку в его наивысшей точке отскока от стола, в топ-спине, когда мяч уже падает за стол.

Вопрос №11: на что смотреть во время игры?

Ответ: смотреть на мах противника, его ноги и движение корпусом, только так можно предельно точно определить, куда полетит мяч и правильно подойти к нему ногами.

Вопрос №12: что делать со второй неигровой рукой во время игры?

Ответ: согнуть ее в локте. Главное, чтобы не висела.

Вопрос №13: как принимать подачу?

Ответ: принимать не прямой ракеткой, а под углом, тем самым прощеперекрутить вращение от подачи, так как мы придадим мячу еще боковое вращение.

Вопрос №14: когда атаковать в игре на счет?

Ответ: старайтесь связать инициативу на себя и проатаковать уже второй/третий мяч.

Вопрос №15: с чего начинать тренировки начинающему игроку в настольный теннис?

Ответ: с изучения наката справа. В нем начинающий игрок начнет чувствовать мяч, кинематику движения и передвижения ног.

Вопрос №16: каков роль тренера?

Ответ: очень важная, так как с него начинается путь в мир настольного тенниса. И каким он будет зависит от тренера.

Вопрос №17: нужно или нет менять тактический план игры, если он приносит успех?

Ответ: Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех.

Вопрос №18: в каком году настольный теннис включен в программу Олимпийских игр?

Ответ: в 1988.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов

Физическая подготовка:

• **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой

чертой выполняется прыжок в передсместа на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

• **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу педагога испытуемый выполняет бег в окот линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

• **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу педагога обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоют накат справа и слева по диагонали;
- освоют накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоют накат справа и слева в один угол стола;

- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	144	47	97	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
2	Учебный модуль второго года обучения	216	71	145	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
3	Учебный модуль третьего года обучения	216	59	157	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		576	177	399	

Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	15	15	30
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Правила распорядка.	2	-	2
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	2	4
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	2	4	6
2.3	Точность попадания, техника.	2	2	4
2.4	Атака, контратака.	2	4	6
2.5	Подача мяча	2	2	4
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	11	17	28
3.1	Удар справа, удар слева.	2	2	4
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	4
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	4	6
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	4	6
3.5	Теоретические примеры.	2	4	6
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Индивидуальная подготовка.	6	10	16
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4

4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6	10
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Игры на счёт.	5	27	32
5.1	Правила игры (теория).	4	-	4
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	26
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	10	16
6.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4	6
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
7.	Контроль нормативов физического развития.	3	17	20
7.1	Сдача нормативов.	1	1	2
7.2	Тесты игровые.	1	1	2
7.3	Индивидуальная работа.	0	14	14
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
9.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	ИТОГО:	47	97	144

Рабочая программа учебного модуля второго года обучения

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Тактическая подготовка.	20	24	44
	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	5	5	10
	Тренировки сложных подач и их приёма.	4	6	10
	Имитационные упражнения.	2	4	6
	Активный приём подачи накатом.	3	5	8
	Подрезка мяча справа и слева.	3	3	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Техническая подготовка.	16	26	42
	Восемь принципов выполнения удара.	3	7	10
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
	Стойка. Координация у стола.	3	3	6
	Перемещение у стола.	3	1	4
	Точность попадания. Техника.	3	7	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1	1	2
3.	Игровая подготовка.	11	31	42
	Игры на счёт.	5	15	20
	Парные игры.	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	11	31	42
	Упражнения для освоения и	5	15	20

	совершенствования техники игры.			
	Комбинированные серии ударов	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Индивидуальная работа.	11	31	42
	Индивидуальная короткая подача.	5	15	20
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Промежуточная аттестация	2	2	4
	ИТОГО:	71	145	216

Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Тактическая подготовка.	15	27	42
	Тренировка сложных подач и их приёма.	4	6	10
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	4	6	10
	Активный приём подач «накатом».	4	6	10
	Имитационные упражнения.	2	8	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Техническая подготовка.	11	31	42
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
	Техника передвижений у стола. Стойка.	3	7	10
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2	8	10

	Восемь принципов выполнения удара.	2	8	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Игровая подготовка.	11	31	42
	Игры на счёт.	5	15	20
	Парные игры.	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	11	31	42
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	5	15	20
	Комбинированные серии ударов.	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
7.	Индивидуальная работа.	9	15	44
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	4	18	22
	Судейская практика	4	16	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
9.	Промежуточная аттестация	2	2	4
	ИТОГО:	59	157	216

Содержание программы 1 год обучения.

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Содержание программы 2 год обучения.

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Содержание программы 3 год обучения.

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Условия реализации программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Методическое обеспечение

1-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Тактика: отработка техники – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Методическое обеспечение

2-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

2	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Игровая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Методическое обеспечение

3-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Тактическая	Беседа,	Словесный	Литература,	Тетрадь для записей и

	я подготовка .	рассказ , показ.	, наглядный.	фотоматериал .	зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Техническа я подготовка .	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Игровая подготовка .	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Упражнени я по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Индивиду альная работа.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень – учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.